HÁZLO CON MIEDO

AVANZAR HACIA ADELANTE CON CONFIANZA, SUPERAR LA RESISTENCIA Y VENCER TUS LIMITACIONES

SCOTT ALLAN

Házlo
Con **Miedo**

AVANZAR HACIA ADELANTE CON CONFIANZA, SUPERAR LA RESISTENCIA Y VENCER TUS LIMITACIONES

SCOTT ALLAN

www.scottallanauthor.com



Házlo Con Miedo*: Avanzar Hacia Adelante con Confianza, Superar la Resistencia, Vencer Tus Limitaciones* / por Scott Allan

Aviso de Exención de Responsabilidad

Si bien se ha hecho todo lo posible por verificar la información proporcionada en esta publicación, ni el autor ni el editor asumen responsabilidad alguna por los errores, omisiones o interpretaciones contrarias al tema aquí tratado.

El cumplimiento de todas las leyes y reglamentos aplicables, incluidas las licencias profesionales internacionales, federales, estatales y locales, las prácticas comerciales, la publicidad y todos los demás aspectos de la actividad comercial en los Estados Unidos, Canadá o cualquier otra jurisdicción es responsabilidad exclusiva del comprador o el lector.

Cualquier perjuicio percibido de cualquier individuo u organización es puramente involuntario.

Libro Electrónico ISBN 978-1-989599-26-6

Libro Rustico ISBN 978-1-989599-27-3

Tapa Dura ISBN 978-1-989599-28-0

Índice

“El miedo es bueno. Al igual que la auto-duda, el miedo es un indicador. Recuerda nuestra regla: cuánto más miedo tengamos de un trabajo o de una llamada, más seguros estaremos de que tenemos que hacerlo.”

— Steven Pressfield
Autor de La Guerra del Arte

INTRODUCCIÓN

Las Fuerzas que lo Sostienen

> *"He aprendido a lo largo de los años que cuando uno se decide, esto disminuye el miedo; saber lo que hay que hacer elimina el miedo"*
>
> **— Rosa Parks**

Imagine por un momento que hay algo que desea tanto que le duele estar sin él. Tal vez ha tratado de agarrar ese sueño mientras cuelga delante suyo, pero sigue escapando de su alcance.

Cuando la gente dice que hay que actuar directamente y hacerlo, se encuentra demasiado paralizado por hacer algo. En cambio, se encuentra alcanzando un control remoto o matando el tiempo al sumergirse en cosas que lo entretienen.

Como resultado, se ha conformado con una vida lo suficientemente buena, y ha optado por vivir con miedo: *Miedo de no hacer lo que quiere hacer, miedo de vivir sin, el miedo de envejecer y nunca tener una oportunidad en su futuro.*

Ahora, imagine que una fuerza invisible se lo impide. Es tan ponderosa que, no importa cuánto intente liberarse, no lo dejará ir.

Esa fuerza es el **miedo.**

Es poderosa, y para la mayoría de las personas es la mayor causa de derrota.

Pero, a diferencia de la mayoría de los obstáculos que son fáciles de identificar, lo que lo mantiene asustado es más fácil de ver. Estamos cegados por las fuerzas en nuestras vidas que nos atrapan porque asumimos que la vida se supone que es así.

Cuando algo es arriesgado, ponemos excusas para no hacerlo. Entonces cuando se presenta una buena oportunidad, decimos, *tal vez la próxima vez*. Pero cuando llega la próxima vez, siempre hay otra excusa.

Muchos de nosotros nos hemos entrenado para evitar las cosas que dan miedo en la vida, y en su lugar, nos conformamos con lo que es fácil y menos arriesgado. El miedo a la escasez se ha apoderado de la belleza de la abundancia. El resultado es que crea una vida en la que se aferra a las cosas que no importan cuando debería dejarlas ir.

¿Por Qué Nos Atrapamos Nosotros Mismos?

Nos reprimimos por muchas razones: miedo al fracaso, no poder estar a la altura, o evitamos parecer estúpidos. Así que en vez de hacer las cosas con miedo no hacemos nada en lo absoluto y la vida nos pasa de largo. Entonces un día cumple 50 años. Se da cuenta de que no le queda mucho tiempo y que está atrapado en un trabajo, una relación o una situación que habría sido diferente si se hubiera enfrentado y actuado sobre los miedos que le estaban dando forma a su vida.

Bueno…

Tengo buenas noticias y malas noticias. La buena es que nunca es demasiado tarde para empezar a hacer el trabajo que siempre ha querido hacer. La mala noticia es que esos momentos que se perdieron ya no se recuperarán. Pero no se preocupe por eso ahora. Tenemos este día y el resto de nuestras vidas, por mucho tiempo que sea, para hacer la diferencia, cambiar nuestro comportamiento, tomar medidas, y hacer las cosas que siempre hemos soñado.

A partir de ahora, tiene dos opciones: puede hacerlo con miedo, o no hacer nada en lo absoluto. Uno de los caminos

puede llevarlo a todo lo que siempre ha querido. Y el otro continuará dándole lo que siempre ha tenido.

Está siendo reprimido por algo que no está más allá de su control. Es el resultado de años de conocimiento y viejas creencias que alimentan pensamientos negativos sobre quién es realmente. Se ha estado mintiendo a sí mismo acerca de lo grandioso que puede ser.

Ese ya no tiene que ser usted. Todos tenemos opciones que podemos tomar en cualquier momento. Cuando cree que no tiene elección, está tomando la decisión de creer eso y al hacerlo, está limitando sus oportunidades a tomar las sobras de los que llegan primero.

¿Quiere pasar el resto de sus días preguntándose: "*Qué hubiera pasado si yo…?"*

Esto nos lleva a la pregunta más importante de todas: ¿Es realmente a la vida a lo que le tenemos miedo? o ¿Sólo tenemos miedo de ser nosotros mismos en esta vida?

Para cuando termine este libro, estará haciendo las cosas que alguna vez soñó. Si hay una tragedia, es ver a la gente vivir sus vidas en la mediocridad cuando tienen el deseo de brillar.

Pero, nadie habla de la brillante grandeza que podrían lograr. Enterramos lo que nos apasiona porque nos han dicho que los sueños son para los niños. Nos han dicho que debemos crecer y enfrentarnos a la realidad.

Cuando llegamos a la edad adulta, es hora de ser realistas, obtener una educación y conseguir un trabajo. He hecho todas esas cosas, y aunque no me arrepiento de nada, sé que, si hubiera seguido asustado y no hubiera seguido mi camino, un día sentiría el mayor arrepentimiento de todos: llegaría al final de mi vida y me daría cuenta de que hice muy poco para cambiarla.

Puede cambiar. Nunca es demasiado tarde para empezar. La vida es corta. No la desperdiciemos quedándonos pequeños. No hay una gran satisfacción en vivir una vida a medias.

El GRAN Secreto de Hacerlo Con Miedo

Cuando escucha que otros hacen cosas que usted quiere hacer, ¿lo invaden los celos? Quiere llamarlos y preguntarles: "¿cuál es su secreto? ¿cómo pudo hacer eso y yo no? ¿qué lo hace mejor que yo? ¿qué tiene que yo no tenga?"

A menudo subestimamos las habilidades de otras personas porque eso nos ayuda a lidiar con nuestros sentimientos de fracaso y bajo rendimiento. Cuando nos etiquetamos a nosotros mismos como fracasados, entran en juego los sentimientos de vergüenza. Pero usted no es un fracasado. La lucha no termina hasta que usted no lo dice. No ha perdido nada hasta que usted decide cuándo es la hora de rendirse. Y apuesto que no está listo para rendirse todavía.

Por eso está aquí. Para averiguar qué es lo que quiere y cómo conseguirlo. Y para conseguirlo, tiene que hacer algo con su situación, con su vida y con su estilo de vida. Es común que la gente llegue a una etapa de la vida en la que miran a su alrededor y dirán: "Espera. ¿No quiero nada de esto? ¿Por qué estoy hacienda esto?"

Créame. No está solo. Si está cuestionando la vida que le han dado, es algo bueno. Es el primer paso para cambiarla. Muchas personas ni siquiera dan ese primer paso. No se detienen para preguntarse el por qué.

Considere esta pregunta:

¿Cuánta confianza necesita para hacer la única cosa que siempre ha querido hacer?

En otras palabras, *¿cuánto valor necesitaría para vivir su sueño y hacer las cosas que lo asustan y lo mantienen atrapado*?

La verdad es que no necesita ni valentía ni coraje. Esta es la ilusión que le da la confianza. Durante años, creí que antes de poder hacer algo tenía que ser completamente hábil en ello para poder actuar sin equivocarme. Hay muchas cosas para las que debemos prepararnos, pero la perfección y el ser lo suficientemente buenos antes de empezar es la que nos impide hacerlo en primer lugar.

Esta creencia de que antes de intentarlo, tenemos que ser totalmente perfectos, estar llenos de confianza y coraje, es una de las mayores mentiras que nos impiden hacer muchas cosas, ya sea con o sin miedo. Cuando no sentimos ninguna de estas cosas, pero nos falta la confianza para actuar ¿qué hacemos? Algo más. Pero el secreto es tan evidente que estoy seguro de que ya lo sabe.

No es la confianza primero, sino la acción. La confianza va después de la acción. Primero lo hace y luego viene la confianza. Actuamos primero y luego experimentamos el coraje.

El Camino Hacia La Reinvención

Reinventarse a sí mismo lleva tiempo. Aunque el cambio puede ocurrir instantáneamente, el cambio que es consistente y duradero tendrá efecto en el tiempo que se mantiene. Al final, queremos hábitos y rituales que se mantengan después de que la transformación tenga lugar.

Este libro es uno de los caminos hacia esa reinvención. Cuando miro atrás en mi vida y veo todo lo que he hecho [y lo que aún no he hecho], una parte de mi piensa que podría haber hecho mucho más si no hubiera tenido miedo. Sí, permanecer asustado y alejarse por miedo, mata los sueños. Y como no queremos enfrentarnos a la verdad de lo asustados que estamos, las excusas y justificaciones vienen y pensamos:

- *Oh, yo no quería esa oportunidad de todos modos. Esperaré a la próxima.*
- *El éxito está sobrevalorado. Es mejor estar dentro del promedio y no estar tan presionado.*
- *Las posibilidades de conseguirlo en esa competencia son muy bajas; ni siquiera voy a intentarlo porque estoy seguro que fracasaría.*

Poner excusas e inventar razones para fallar, son algunas de las razones por las que las personas no se capacitan para tomar las medidas cuando sienten miedo. En lugar de eso, nos quedamos asustados y nos conformamos con la vida que tenemos en vez de la que *podríamos tener*.

Como resultado, crecemos en un estilo de vida en el cual esperamos dolor emocional en forma de arrepentimiento. Esto es:

- El dolor de saber en qué se podría haber convertido si tuviera el valor de hacer las cosas que lo asustan.
- El dolor de hacer el trabajo que odia en lugar de uno que ama.
- El dolor de tener amistad con personas que apoyan la mediocridad porque ellos también viven asustados.

Las mentiras que nos decimos a nosotros mismos tienen un alto precio. Ese precio lo está pagando cada día cuando se asusta y elige no hacer nada. *Házlo Con Miedo* está diseñado para que camine hacia los sueños que ha enterrado durante mucho tiempo.

Considere estas preguntas:

1. ¿Está hoy dónde quiere estar en su vida? Si respondió que no, ¿le gustaría estar en el mismo lugar dentro de un año?
2. ¿Tuvo una visión que lo llevó a la etapa de su vida en la que está ahora? Si no, ¿tiene una visión para el año próximo? ¿Puede ver con claridad a dónde va y cómo va a llegar allí?
3. ¿Puede verse tomando medidas para eliminar el mayor obstáculo de su vida hoy en día?
4. ¿Le aterroriza hacer esta única cosa? Si es así ¿Qué va a hacer para superar este miedo?

La vida es una aventura para ser vivida, pero tristemente, muchas personas no viven la vida que sueñan. Estamos perdidos en la multitud de almas que se despiertan y van a trabajos que no nos gustan porque en algún punto de nuestras vidas elegimos el camino fácil.

No sé mucho, pero esto si lo sé: nuestras vidas son cortas, unas más cortas que otras. Mucho más cortas. Por eso debemos valorar cada día. Vinimos al mundo por una razón ¿No siente curiosidad por saber cuál es esa razón? Sé que sí, yo intento descubrir un poco de este tesoro cada día. Descubrir algo

nuevo, hacer lo que una parte de mí se resistía a hacer para crear más abundancia en mi vida y en la de los demás.

Todos tenemos razones para estar asustados, pero eso no significa que nos guste. En este libro, compartiré estrategias y estudios de casos que he utilizado para superar mi miedo a actuar.

Cuando huye del miedo, se lo lleva consigo. No puede escapar de él. No puede cambiar o reinventar la situación hasta que no se lance y enfrente al obstáculo que tiene en la vida.

Ahora, ¿está listo para empoderarse frente al miedo y tomar medidas hoy, sin importar que tan asustado esté?

Hagámoslo…y cambiemos las cosas para el resto de su vida.

Nos vemos en el interior.

CAPÍTULO 1

Apunte Alto En Su Visión de la Imposibilidad

> *"Muchos de nuestros sueños al principio parecen imposibles, luego parecen improbables, y luego, cuando convocamos la voluntad, pronto se vuelven inevitables."*
>
> **— Christopher Reeve**

Creo en el poder de la imposibilidad. Cuando alguien dice que no se puede hacer, inmediatamente pienso: *Tiene razón. No puede ser, no para usted, y menos con esa actitud, pero yo lo intentaré.* Sin embargo, se ha demostrado históricamente, que las imposibilidades son tan reales como el poder que le damos.

Como Henry Ford dijo una vez, "Tanto si crees que puedes como si no – tienes razón."

No tiene que cambiar el mundo, pero si quiere cambiar a sí mismo, sus circunstancias o su situación actual, tendrá que desarrollar el hábito de hacer cosas que lo asusten.

Esto no es tan difícil como parece. En realidad, si mira hacia atrás en su vida se dará cuenta que se ha arriesgado y ha hecho muchas cosas aun cuando estaba lleno de miedo. Sabía en ese momento que tenía que hacerlo sin importar como resultará. Sabía que ir hacia adelante era la única manera.

Cuando traemos el miedo a nuestras vidas intencionalmente, creamos una incomodidad a la cual no estamos acostumbrados. Cuando confiamos en lo que parece imposible,

y empujamos nuestras creencias limitantes, estamos sentando las bases para una vida de sueños y circunstancias imposibles.

Mire a su alrededor. ¿Conoce a alguien que haya conseguido la vida que sueña impulsado por el coraje de hacer algo que la mayoría de las personas considera imposible? Todas las personas exitosas que conozco tienen un grupo de admiradores de un lado y un grupo de escépticos del otro lado. La gente vive con miedo de ver a otros triunfar. Porque si logran lo imposible, entonces eso demuestra que nuestras excusas ya no son válidas.

Cuando no nos aferramos a excusas para validar que no hacemos algo, se comienzan a abrir las puertas de la posibilidad. Todo puede lograrse. Podemos romper cualquier barrera y superar la adversidad.

Las personas sueñan con el éxito, pero no toman medidas para conseguirlo, son solo soñadores. Pasan sus vidas admirando los logros de otros y esto los llena de envidia por lo que podrían haber tenido.

Tiene dos opciones: puede soñar y no hacer nada para que suceda. O, puede hacer que suceda haciendo algo al respecto y luego comenzar a vivir la vida que sueña.

Construir una visión y ejecutar un plan es la mejor manera de llegar a donde quiere estar. Una vida sin una visión raramente dejará de ser mediocre. Si nos quedamos dentro de los límites mediocres, y permanecemos asustados. Si nos quedamos asustados, el miedo nos paraliza y no podemos tomar cualquier acción.

Empujando al Pasado la Auto-Charla Negativa

Todos hemos estado allí: desea estar a cierto nivel, pero se dice una y otra vez que no puede llegar allí. Quiere creer, pero las voces de la duda y de la crítica interna lo hacen creer una historia diferente.

La auto-charla negativa nos alienta con la “verdad” sobre quiénes somos y qué podemos hacer. Pero la mayoría de las

veces lo que creemos no es realmente la verdad. Nuestra mente y creencias nos hacen creer que es la verdad.

Pero recuerde esto: Sus voces internas no controlan sus pensamientos, acciones o comportamientos. Usted lo hace.

Cuando escuchamos esas voces negativas que nos llenan de dudas, creemos los mensajes que recibimos. ¿Quiénes somos para dudar de las voces de nuestra propia mente? ¿Quiénes somos para pensar tan poco en nosotros mismos y decidir inconscientemente quedarnos pequeños?

Si baja el ritmo ahora mismo y escucha los pensamientos que pasan por su cabeza, sería capaz de reconocer la conversación que está desarrollando. Suena como una sinfonía de políticos discutiendo el próximo aumento de impuestos.

La mayor parte del tiempo estamos en piloto automático. Pero nuestros pensamientos se convierten en palabras y a su vez en imágenes visuales. Su mente es tan poderosa que puede hacerle creer cualquier cosa en una conversación unidireccional.

¿Quién controla esa conversación? Usted lo hace. Cuando reconoce que está en control de sus pensamientos, puede asumir completamente la responsabilidad de los resultados de lo que pasa.

Cuando estos pensamientos los conducen palabras negativas que son lanzadas con ira, no hay nadie más a quien culpar. Sólo a usted mismo. La mente toma el control y le dice lo que cree que ya sabe. Pero la verdad es que es que no sabemos lo que no sabemos. Así que nos convencemos de lo que creemos que es verdad.

Una mente llena de dudas es un gran obstáculo para maniobrar. Esas dudas agudizan sus propias limitaciones y creencias sobre lo que es posible.

La mayoría de las personas, sorprendentemente, se limitan por las dudas, opiniones y creencias que limitan a otros. Cuando nuestros compañeros, colegas o amigos dicen que algo no es posible, plantan la semilla de la duda en nuestra mente.

Comenzamos a preguntarnos todo: *¿Qué pasa si tienen razón? ¿Qué pasa si fracaso y debo volver a empezar? ¿Y si esto me hace quedar mal? ¿Y si no tengo lo necesario?*

Cuando fallamos en el intento, nunca descubrimos lo que realmente podemos hacer. Cuando fracasamos sin intentarlo eso se convierte en el obstáculo. ¿Cómo sabe que no puede hacer algo si no lo intenta? Si lo intenta puede fallar, pero es mejor que no hacer nada. La única forma de saber algo es arriesgándose a hacerlo. Si no funciona, hágalo de nuevo, pero con una táctica diferente.

Podría estar pasando por estos escenarios mentales al pensar, ¿Quién soy yo para…

- *¿Empezar mi propio negocio en línea?*
- *¿Viajar alrededor del mundo?*
- *¿Escribir un libro?*
- *¿Ganar un millón de dólares este año haciendo lo que amo?*
- *¿Renunciar a mi trabajo y perseguir lo que me apasiona?*
- *¿Dar el discurso de apertura frente a miles de personas?*
- *¿Dejar mis adicciones compulsivas?*
- *¿Encontrar a la persona con que quiero pasar el resto de mi vida?*
- *¿Viajar a cada país del mundo?*
- *¿Ganar el Premio Pulitzer?*

La gente siempre duda de lo que no puede hacer por sí misma. Les da temor que otros puedan lograr lo que ellos no pueden. Pero las que logran sus metas y hacen sus sueños realidad no tienen suerte. Si no que saben lo que quieren, se concentran en cómo conseguirlo, trabajan y avanzan hasta lograrlo.

No permita que las dudas se interpongan en su camino. Reconózcalas como las mentiras que son.

En realidad, no son las influencias negativas las que plantan las semillas de dudas en nuestras mentes, las que nos impiden hacer realidad nuestros sueños imposibles. Sino nosotros

mismos que nos repetimos los mensajes negativos que nos tienen atrapados. Cuando internalizamos esas creencias, se convierten en realidad.

Hay varios elementos claves que tienen en común las personas exitosas. No son ni el genio, ni el talento, ni la suerte, aunque ellos también juegan un papel en el éxito. Dentro de la mente de cada persona exitosa hay una perseverancia tenaz y la creencia inquebrantable de que van a tener éxitos sin importar lo que pase.

Las personas exitosas también luchan con las dudas como todos los demás, pero superan esa duda y siguen empujando. Rompen la resistencia de hacer lo que les asusta, incluso cuando quieren dar vuelta y correr hacia el otro lado.

El camino difícil es el trayecto del viaje. Cuando intenta tomar atajos y hacerlo fácil, perderá tiempo haciendo lo que no importa. El trabajo duro no le garantizará el éxito si está trabajando en las cosas equivocadas.

Esto es lo que necesitamos hacer si queremos enfrentar el miedo a hacer cualquier cosa: **Continuar hacia adelante** incluso cuando es difícil. Cuando las cosas se ponen difíciles hay que seguir.

Las personas se quedan atascadas cuando el camino se vuelve difícil. Durante estos momentos tenemos que buscar ayuda. Si intentamos hacerlo solos corremos el riesgo de aislarnos, frustrarnos y dejar de tomar riesgos. Podría perder esa oportunidad o la única oportunidad de hacer algo en la vida solo.

Echemos un vistazo a la historia de Jim Carrey…

Años antes de recibir un cheque por 20 millones de dólares por la película *El Chico del Cable*, Jim Carrey hacia monólogos de comedia y tenía trabajos temporales para sobrevivir. Pero, él sabía lo que quería. De hecho, estaba tan seguro de sí mismo que se hizo un cheque de 10 millones de dólares y lo puso en su cartera.

Jim dijo que lo llevaría con él y visualizaría su vida como un actor exitoso y bien pagado. Varios años después, Jim Carrey

gañó un cheque de siete millones de dólares por *Tontos y Más Tontos*. Luego le pagaron veinte millones por *El Chico del Cable*. Cuando el padre de Jim Carrey murió, él deslizó el cheque en el ataúd cuando lo iban a enterrar.

Ahora, podrá pensar: *Yo no tengo el talento de Jim Carrey*. No, tal vez no lo tenga. Él es Jim Carrey. Usted es usted, y lo que tiene le pertenece. Esto lo hace único. Sus talentos, habilidades y dones son únicos. Si aún no sabe cuáles son, no se preocupe. Siga buscando. Esto puede llevar tiempo y no hay atajos.

Pero lo que, si puede hacer, es imaginar lo imposible. Ver cómo sería su vida en cinco años. Sitúese en el futuro, visualice lo que hará e imagine lo feliz que es de estar donde está.

Entonces, regrese al presente y escriba los planes y tareas de acción para llegar allí. Así es como va a superar los duros obstáculos en su camino. Cuando sabe lo que quiere, asume el miedo y lo hace con miedo, deja de ser un problema y se convierte en parte del proceso.

Pero, para que su sueño se haga realidad, tiene que hacer dos cosas:

1. **Estar dispuesto a hacer cosas que lo asustan**. ¿Qué es lo que lo detiene? ¿A qué se resiste? ¿En qué cree? ¿Está repitiendo la auto-charla negativa que lo mantiene atascado en la rutina?

2. **Ejecute el plan.** Necesita trabajo, perseverancia y un plan para hacer realidad su sueño. ¿Qué pasos de acción va a tomar ahora mismo? ¿Cómo puede hacer que su tiempo sea más productivo? ¿Sufre parálisis de acción? ¿Qué dudas le impiden seguir adelante?

Haciendo Realidad Sus Sueños Imposibles

Tómese un momento para pensar en todos los inventos, dispositivos y tecnologías que tenemos hoy en día. Por pequeños precios puede volar alrededor del mundo y visitar lugares exóticos. Con solo pulsar un botón, podemos conectarnos con un viejo amigo que está a miles de kilómetros. Con solo tomar las llaves puedes conducir por unas horas y estar en otro estado.

Parece que, en el mundo actual, nada es imposible. Y sin embargo, hace apenas cien años atrás las personas no podrían haber imaginado lo que es posible hoy. Se necesitó del coraje de hombres y mujeres valientes para abrir el camino al mundo.

Al pensar un poco en las posibilidades imposibles que existen hoy en día ¿le parece realista tener limitaciones? ¿no cree que existen solo en nuestras mentes? Si un joven ingeniero puede diseñar una aplicación que cambie el mundo ¿todo es posible? A pesar de ello, mucha gente tiene miedo de hacer lo que quiere hacer por temor a…

Fracasar. Si, el fracaso es parte del viaje. No es algo que debemos evitar sino más bien abrazar. La mayoría prefiere quedarse atascada en un trabajo que odian sólo por el salario, que pasar y enfrentar el fracaso por hacer algo diferente.

Alguien que conozco me dijo una vez: “Los sueños que tenía se terminaron cuando me conformé con la comodidad de la realidad”

No sé usted, pero para mí la realidad es hacer lo que siempre he tenido miedo de hacer. Cuando tomamos acción y hacemos las cosas que la mente nos dice que no hagamos porque es muy arriesgado, es señal de estamos siendo reprimidos por nuestra mente.

Muchas veces que nos desafían a hacer más de los que se espera. Debemos prestar atención a estas oportunidades y no dejar que se escapen.

El miedo al fracaso nos impide perseguir nuestros sueños imposibles. Sin embargo, los grandes hombres y mujeres que a

lo largo de los siglos han desafiado lo imposible y han hecho exactamente lo que se propusieron. Sin importar si está entrenando para las Olimpiadas, aunque tenga miedo puede hacer que suceda si lo desea.

Si **realmente** lo quiere.

¿Quiere dejar su trabajo en dos años y trabajar tiempo completo desde casa? Puede lograrlo si trabaja en ello. En dos años, el sueño imposible será suyo. ¿Quiere crear un producto que ayude a la gente a tener mayor calidad de vida? Puede hacerlo.

¿Qué le parece viajar alrededor del mundo como un nómada digital ganándose la vida a través de una plataforma en línea? Es totalmente posible. Rob Cubbon de http://robcubbon.com hace eso exactamente, viajando por todo el sudeste asiático mientras se conecta con los lectores de su blog, de sus videos y cursos en línea.

Tal vez usted este atascado en un momento doloroso en su vida. Tal vez quiera seguir adelante, Tal vez quiere tomar medidas al respecto, pero aún no sabe qué hacer. O, tal vez quiere ser alguien diferente, pero no deja ir a la persona que siempre ha sido. ¿Se oye demasiado bien para ser verdad?

Lo sé, pero recuerde que la gente ordinaria hace cosas extraordinarias todos los días. Siempre lo han hecho y siempre lo harán. Alguien me dijo una vez, "Todas las cosas buenas ya están hechas" Que frase tan limitante, no estoy de acuerdo con eso. En el mundo siempre hay cabida para otro libro, una nueva canción, un nuevo producto que mejore muestra calidad de vida.

Inspire Su Pasión

El Coronel Sanders no alcanzó el éxito hasta los 65 años. Durante años, intentó vender su receta, pero a nadie le interesó. Hoy en día hay más de 20.000 restaurantes Kentucky Fried Chicken (KFC) en 125 países alrededor del mundo.

La escritora **JK Rowling** tuvo la idea de Harry Potter cuando se retrasó en un tren. Pasó cinco años escribiendo y planeado los siete libros de la serie. JK Rowling estaba quebrada y a

punto de quedarse sin hogar cuando un editor se interesó por su libro. Persiguió su sueño imposible de forma implacable hasta que se hizo realidad. Ahora se han vendido más de 400 millones de copias de los libros de Harry Potter a nivel mundial, convirtiéndola en la primera autora billonaria del mundo.

Henry Ford tenía el sueño de ver que cada familia en América se permitiera tener un auto. Así que creó la línea de producción o montaje para fabricar autos a un ritmo de 1.000 por día. Pronto, la mitad de los autos en el mundo eran marca Ford.

Ray Kroc era un vendedor de batidoras de hacer malteadas, antes de comprar McDonald's a la edad de 52 años en 1954. Y con su visión global la convirtió en la franquicia de comida rápida del mundo, comenzó abriendo un restaurante McDonald's en cada pueblo y ciudad de América.

Jerry Seinfeld una vez fue abucheado fuera del escenario en un monologo de comedia. Él pudo haber renunciado, pero en lugar de eso, volvió a ese mismo escenario, con mucho miedo, y logró convertirse en uno de los comediantes más famosos y reconocidos con su programa de televisión con el mayor rating de la historia: *Seinfeld*.

Nunca es muy tarde, nunca es imposible. Nunca lo ha sido. Los sueños imposibles se vuelven realidad a nuestro alrededor. La diferencia entre tener lo que quiere y renunciar a lo que quiere es creer que todo es posible. Nuestro pensamiento lo hace real.

La gente que actúa, aunque tiene miedo, puede lograr resultados sorprendentes en poco tiempo. Pero cuando comparte sus sueños con otras personas y estas se ríen de ellos, es lo que hace que mucha gente retroceda.

¿Qué, usted? ¿Una Estrella del deporte?

¿Qué, usted? ¿Un famoso novelista?

¿Qué, usted? ¿Candidato Presidencial?

¿Qué, usted? ¿Un Millonario?

Ya lo sé. Lo he escuchado antes. Sin embargo, esas personas que se ríen, viven vidas mediocres y no hacen nada extraordinario más que cobrar sus cheques. No hay nada imposible en eso.

He escuchado a los pesimistas la mayor parte de mi vida. Muchas veces he creído en lo que me han dicho. Eso me retuvo durante años. Pero no tengo a nadie más a quien culpar, excepto a mí mismo porque no hacía nada para cambiar esa situación.

Entonces, soñemos alocadamente, y rompamos nuestros límites, aplastando los pensamientos negativos. Sáquelos de su vida y no permita que regresen.

¿Qué Lo Asusta Que Deba Hacer?

Todos tenemos sueños. Aun cuando no está seguro de lo que es todavía, pero ahí está. No sé cuáles sean los suyos, pero yo conozco los míos hace mucho tiempo. Y pienso que si no sabe cuál es su propósito, o piensa que no tiene algo significativo que aportar al mundo, no ha indagado lo suficiente. Ahí está. Solo necesita encontrarlo. Si no lo hace, se arriesga a pasar el resto de su vida a merced de los demás y de sus elecciones. En mi opinión, esa es la peor forma de vivir con miedo – cuando algo o alguien más deciden cómo debe vivir.

Nadie elige su camino excepto usted.

Así que, apriete el gatillo y tome las decisiones claves que impactaran su vida de aquí en adelante. Y lo más importante, elija a las personas que caminarán con usted.

Cómo veremos en el próximo capítulo, las personas con las que se junta lo ayudarán a llegar a donde quiere ir, o también se lo pueden impedir. La buena compañía en el viaje lo es todo.

¿Qué es lo que quiere que realmente lo asusta? En la mayoría de los casos, nuestros sueños son versiones aterradoras de una realidad que vemos muy lejos, tan lejos que no las podemos ni imaginar. Pero fíjese en lo que la gente hace todos los días. Hace 20 años, no había redes sociales, y ahora podemos conectarnos con millones de personas desde nuestra

propia casa. Se han creado compañías de billones de dólares y prosperan porque alguien tuvo una visión y trabajó hasta volverla realidad.

¿Cómo lo hicieron? Creyendo en un sueño imposible.

¿Tuvieron momentos de miedo y duda? Por supuesto. Pero por eso estamos aquí, para romper lo que frena, para llegar a donde necesitamos en nuestras vidas. Cuando un sueño realmente lo asusta, puede que esté en el camino correcto. No piense en el miedo como una advertencia, sino más bien como una señal de que está en el camino por el que debe seguir el viaje.

Claves Para Llevar

Ahora mismo, tome papel y lápiz. Quiero que haga un pequeño ejercicio. Escriba su visión imposible de éxito. Sea lo que sea, deje volar su imaginación. Hágalo más grande que la vida. No, ¡más grande que eso! Hágalo muy grande.

- Si es escritor, ¿quiere vender unos pocos libros, o millones de libros?
- Si trabaja para una compañía, ¿quiere cobrar un sueldo o ser el que inicie la empresa de sus sueños?
- Si su pasión es la música, ¿puede imaginarse tocando en un concierto con entradas agotadas en Las Vegas?
- El paso siguiente, es escribir tres obstáculos en su vida que lo asustan. ¿Cuáles son? Si sólo se le ocurre uno, no importa. Concéntrese sólo en ese.
- Luego, escriba cuáles son sus ideas para enfrentarse a ese miedo. ¿Cuál es el paso más importante que podría dar ya mismo para avanzar hacía ese sueño imposible?
- Ahora, ¿qué va a hacer hoy con miedo? Intente hacer sólo una cosa que lo asuste. No espere que ocurra solo. Vaya tras él.

CAPÍTULO 2

El Efecto Avestruz y La Realidad Abrazadora

"Así como desarrollamos nuestros músculos físicos al superar la oposición, como en el levantamiento de pesas, también desarrollamos los músculos de del carácter al superar los desafíos y la adversidad"

—Stephen Covey, autor de *Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva*

El Efecto Avestruz fue originalmente concebido por Galai y Sade para describir los intentos de los inversionistas para evitar información financiera negativa. Cuando los tiempos eran difíciles y el mercado se desplomaba, la gente miraba a otro lado fingiendo que todo estaba bien y se arriesgaba a perder toda su fortuna.

Para evitar la incomodidad de las malas noticias o situaciones incomodas, muchos recurrieron a dispositivos de entretenimiento, adicciones y otros métodos de evadir la situación. Cuando todo se iba al demonio, miraban a otro lado y actuaban como si todo estuviera bien.

Cuando se entierra la cabeza en la tierra para evitar una situación difícil, se corre el riesgo de perderlo todo.

Si tomamos y aplicamos el Efecto Avestruz en nuestras vidas, podemos detectar las situaciones que ignoramos cada día. Evitando la responsabilidad en un área, por ejemplo, evitando la incomodidad de un mal matrimonio para no lidiar con eso.

Huyendo de la realidad, podemos esquivar una bala y esperar que no nos golpeen, pero rara vez funciona así. Al igual que los inversionistas que deciden no vigilar su fortuna cuando el Mercado cambia, tomamos decisiones similares en nuestras vidas. Estas decisiones nos pueden llevar al desastre emocional o financiero.

El Efecto Avestruz es una poderosa forma de persuasión y manipulación personal. No es necesario decir que *puede correr pero no esconderse.* Cuando nos enfrentamos a un desafío aterrador buscamos a alguien más para que lleve la carga o asuma la responsabilidad, mientras, creamos todo tipo de razones para evitar actuar.

Aquí hay algunos ejemplos:

Cuando una **relación se vuelve tóxica**, fingimos que todo está bien. Si estamos con la cabeza enterrada y no sacudimos el lugar, las cosas no mejorarán. Si está en una relación que se ha vuelto emocionalmente abusiva, pero sigue en ella, diciéndose que mejorará. Mientras peor se ponga, más difícil será fingir que funcionará.

Cuando tenemos **una deuda de miles de dólares**, y apenas podemos pagar el mínimo mensual de las tarjetas de crédito, fingimos que no hay problema y seguimos gastando dinero. Está endeudado, no tiene dinero y el banco lo llama constantemente. Apaga el teléfono para seguir disfrutando de las compras. Meses más tarde está en bancarrota y se pregunta qué sucedió.

Cuando nuestra **salud está en juego** y el doctor nos advierte del peligro del tabaco, pero seguimos haciéndolo, ignorando las señales de alarma de la enfermedad. Tenemos sobrepeso y el doctor nos advierte de los riesgos de salud. Pero seguimos comiendo basura y comida rápida.

Cada una de esas situaciones se siente y parecen desesperadas. Usted puede experimentar una, varias o todas esas. Pero hay opciones que podemos tomar para hacer frente los enormes obstáculos que nos frenan.

Tiene que estar listo para ver los obstáculos por lo que son. Y querer cambiar y enfrentar la realidad de lo que está

sucediendo. Sólo enfrentando sus miedos puede eliminarlos.

La Paradoja de Stockdale

James Stockdale fue un Vicealmirante de los Estados Unidos que fue derribado y puesto prisionero durante la Guerra de Vietnam durante más de siete años. Mientras estuvo cautivo fue repetidamente torturado y sometido a los más duros tratamientos que alguien puede soportar.

Cuando se le preguntó cómo sobrevivió mientras otros a su alrededor morían, Stockdale dijo:

"Oh, es fácil, los optimistas. Oh, ellos dijeron, 'Estaremos fuera para Navidad.' La Navidad vendría y la Navidad se iría. Entonces ellos decían, 'Estaremos fuera para Pascua.' Y la Pascua vendría y la Pascua se iría. Y luego Acción de Gracias, y luego sería Navidad otra vez. Y se murieron con el corazón roto"

No hace falta explicar que enfrentarse a los duros hechos de la realidad, sin importar lo aterradores que sean, es más inteligente que convenza a sí mismo de que todo está bien cuando en el fondo de su corazón sabe que no lo está.

Entonces, ¿por qué tantos de nosotros nos escondemos de la verdad? ¿Por qué elegimos vivir con miedo en lugar de enfrentarnos a la realidad?

Jim Collins, el autor del libro más vendido (bestseller) *De lo Bueno a lo Grandioso (Good to Great)*, entrevistó a James Stockdale, quien le dijo:

"Todo se reduce a la fe: saber que sin importar lo que pase, llegarás al otro lado. Nadie te puede prometer que ganarás o que saldrás bien. Puedes perderlo todo. Es tener la fe de que eres lo suficientemente fuerte para superar las peores partes de tu vida, sea lo que sea, y que al final prevalecerás. Esto sólo puede suceder cuando te enfrentas a los hechos más brutales de tu realidad actual."

Leer la historia de Stockdale, un hombre al cual solo le quedaba la inquebrantable voluntad de su propia fe y una sólida creencia de que prevalecería pasara lo que pasara, sienta

un nuevo y diferente precedente de cómo debemos manejar las situaciones imposibles.

Si James Stockdale sobrevivió al peor de los infiernos que podamos imaginar y mantuvo una fe inquebrantable en que sobreviviría sin importar lo que pasara, ¿qué es lo que impediría al resto de nosotros superar dificultades insuperables?

Viktor Frankl

En una situación similar, muchos años antes, en octubre de 1944, durante la Segunda Guerra Mundial, un hombre llamado Viktor Frankl fue enviado a un campo de concentración de Auschwitz. Durante el tiempo de su encarcelamiento, Frankl vio la muerte como parte de vida cotidiana. Vio a los hombres sucumbir a su destino, a menudo frente a sus propios pies.

En su libro, *La Búsqueda del Sentido del Hombre* (*Man's Search for Meaning*), Viktor E. Frankl describe su experiencia en los campos de concentración, cómo se enfrentó a los peores horrores de esos días y, más importante aún, como sobrevivió:

"Las experiencias de la vida dentro del campamento muestran que el hombre tiene una opción de acción. Siempre había que elegir. Cada día, cada hora, ofrecía la oportunidad de tomar una decisión, una decisión que determinaba si te someterías o no a esos poderes que amenazaban con robarte a ti mismo, tu libertad interior."

Ahí está la solución si quiere vivir como un avestruz o enfrenar la vida con el coraje de un león; piense que tiene elección, pero eso es una mentira. Siempre tiene una opción, no depende de su situación actual, sino de cómo responde y más importante aún, cómo actúa.

¿Qué hará cuando se enfrente a la adversidad? ¿Buscará dentro de sí mismo para descubrir la fe en que todo saldrá bien pase lo que pase? ¿O se condenará a un destino sin esperanza y aceptará el presente que le toque?

Enfrentar la realidad de nuestra situación definitivamente no es nada fácil. En las más extremas condiciones, como en las historias que acabo de mencionar, es de vida o muerte.

En nuestra vida diaria, nos vemos obligados a tomar decisiones que no queremos tomar y con frecuencia requieren sacrificio, pérdida o angustia. Queremos posponerlas o dejarlas para el próximo día. Caemos en la tentación de mantenernos ocupados haciendo otras cosas menos importantes para evitar los grandes problemas que aquejan nuestras vidas ahora mismo.

Cada día podemos enfrentarnos a situaciones que son duras, desafiantes, de miedo, y hasta aterradoras. Puede que esté pasando por un divorcio, una bancarrota o un duelo por perder a un ser querido. Siendo honestos la mayoría de nosotros, no queremos enfrentar la cruda realidad de lo que está sucediendo, y por eso decimos pequeñas mentiras.

Esas pequeñas mentiras tienen precio: lo mantienen atrapado. Antes de darse cuenta la situación ya está fuera de control. En *Házlo Con Miedo,* se enfrenta a lo que le asusta sin importar lo malo que pueda ser. Queremos desarrollar una fe que sea inquebrantable. Deseamos creer que no importa lo que suceda, siempre podemos superarlo y manejar lo que sea.

Estas son algunas de las mentiras que nos decimos a nosotros mismos, que aunque nos gustaría creerlas, nos traerán más dolor a la larga:

- Se resolverá de algún modo. [Realidad: En otras palabras, si no hago nada, ocurrirá algún milagro y alguien pagará mi enorme deuda].
- Si no hago nada, alguien más se hará cargo de ello. [Realidad: Yo creé esta situación, pero al pretender que no existe, controlo mi miedo].
- La situación no es tan mala como pienso. [Realidad: usualmente es peor].
- Fingiré hasta que lo logre [Realidad: la mayoría de la gente no lo logra].

Cuando tomamos la postura del avestruz, como pretender que no es tan malo como pensamos, ponemos nuestra vida en manos de alguien más. Ese es un movimiento muy peligroso. No es una buena estrategia poner su vida en las manos de alguien que no puede controlar. Si no tiene el control de su

vida y no toma decisiones de cómo vivirla, alguien más lo tiene.

Recuerde, que nadie más que usted, tiene las mejores intenciones que usted mismo. La única garantía que tiene es poner su vida en buenas manos: en sus manos. Si, por cualquier razón desconfía de su propia capacidad de tomar decisiones, es porque tiene un estado emocional frágil o falta de confianza, ahí si le sugiero que busque a alguien más, como un amigo o mentor, para que lo ayude.

3 Pasos Para Construir Una Fe Solida Como Roca En Su Futuro

Haga Un Compromiso. Decida qué es lo que se compromete a lograr y luego trabaje para cumplir ese objetivo planteado. Las personas pierden la fe cuando no tienen algo por lo que esforzarse, algo que tener, ser o hacer. Una vida sin futuro pierde la esperanza.

Manténgase en la Realidad. Podemos perder el sentido de la realidad cuando la ilusión y la fantasía se apoderan de ella. Esto pasa cuando vemos todo como un sufrimiento. Afrontémoslo: nadie quiere pasar por un trauma emocional o sufrir innecesariamente. Pero la vida está llena de momentos difíciles. Las relaciones personales, las carreras profesionales y la salud son cambiantes. Nada permanece igual.

Perdemos el sentido de la realidad, cuando fingimos que todo está bien y no hacemos nada al respecto. Tiene que ser realista sobre la situación que vive. Esto hace que su fe sea más fuerte, sin importar nada, esa situación pasará.

Eventualmente todo pasa. Nada permanece igual. Debe condicionar su mente a mantenerse enfocada en la realidad actual y a ser consciente de lo que está pasando, no de lo que usted cree que debería pasar. Entonces…

Reflexione sobre las Dificultades del Pasado. ¿Con que situaciones difíciles se ha enfrentado en el pasado, pero ha sobrevivido? Viaje a través del tiempo y recuerde esos eventos. ¿Recuerde cómo se sintió en ese momento? ¿Pensó que nunca tendría fin?

Es una idea errónea muy común pensar que los tiempos difíciles durarán para siempre. Piense para sí mismo: *Nunca superaré esto.* Pero lo hace. Tome nota de esas cosas que ha pasado y que ya ha superado.

Reflexionando en los triunfos del pasado, podemos descubrir la fe en todo, no importa que tan mala sea o parezca la situación, podemos superarla. Al final venceremos.

Claves Para Llevar

Es tiempo de ser realista sobre la realidad de su situación.

Lo que evita no se irá. De lo que nos escondemos tarde o temprano nos encontrará. Terminamos perdiendo la oportunidad, perdemos relaciones valiosas, o, nos aferramos a cosas que nos destruyen.

¿Está huyendo de un mal matrimonio, de una mala inversión o de una situación laboral que sigue empeorando?

Cuando nos alejamos de la realidad, invitamos a una vida de fantasía e ilusión. ¿Está atrapado en una ilusión? ¿Qué es lo que está evitando que necesita hacer? ¿Está postergando algo? Si es así, ¿por qué lo hace? Identificar la razón por la que está evitando algo le resta poder. Le da oportunidad de crear una solución.

Comprométase a enfrentar sus miedos. Mantenga la realidad de cada situación. Cuando las cosas vayan mal, pregúntese como puede mejorarlas. ¿Qué es lo que no está haciendo que podría cambiar el resultado?

No olvide sus fortalezas y sáquele provecho a su poder concentrándose en eso. No importa lo mala que sea una situación, sólo empeora cuando finge que no está allí.

CAPÍTULO 3

Dando El Primer Salto Desde La Zona Cero

"M-I-E-D-O tiene dos significados: 'Olvídalo todo y corre' o 'Afronta todo y levántate'. La elección es tuya."

— Zig Ziglar

Hace varios años, regresé a Canadá con mi hija de nueve años para unas vacaciones de dos semanas. En ese viaje, tuve una experiencia que me cambio por completo, hasta la forma en que veo las cosas, incluso cuando estoy asustado.

Un día fuimos a un parque a hacer canopi. No sé mucho sobre este deporte, pero estaba por averiguarlo. Después de llegar, rápidamente nos pusieron el arnés, nos dieron unas instrucciones de cómo se usaba el equipo y nos llevaron a la aventura de nuestras vidas.

Sólo para el registro, **me aterrorizan las alturas.**

La mayoría de las veces nos quedamos en los cursos juveniles, practicando con los equipos de canopi, siempre a no más de tres metros de altura del suelo, hasta allí me sentía cómodo. Mirando a través de los arboles donde estaban los otros cursos más avanzados, pude observar a algunos aventureros haciendo canopi sobre abismos abiertos con caídas de 30 metros. Eso estaba bien para ellos, yo no planeaba hacerlo.

Cuando mi hija se sintió más segura, decidió hacer el próximo nivel para jóvenes. Pero mientras subía a la cima del primer árbol lo pensó mejor y volvió a bajar. Sin embargo, yo estaba decidido a mostrarle que se podía hacer. Mis palabras textuales

fueron: “Tienes que creer que puedes hacerlo, incluso si estás asustada.”

Caminé por la cuerda floja, atravesé el puente colgante que se movía bajo mis pies, pasé de árbol en árbol con una cuerda a casi 10 metros del suelo y llegué casi al final.

Debo admitir que estaba desafiando a mi miedo a las alturas, pero no hasta la última parte del curso. Antes de seguir con la historia, debo mencionar algunas cosas sobre las reglas. Una es que si tiene problemas en el curso debe gritar por ayuda. Entonces, un instructor calificado vendrá a sacarlo de allí.

La segunda regla es que, si pide ayuda más de tres veces, tendrá que usar un casco naranja que les indicaría a los otros instructores [y a las demás personas en el curso] que debe ser observado con mucho cuidado y atención.

Yo no quería ser casco naranja.

Al final del curso había una línea de 25 metros que cruzaba un abismo de 20 metros de altura. No me esperaba eso. Mi primer instinto fue huir. Busqué la escalera de emergencia para bajar. Pero no había. Intenté desenganchar ambos ganchos y bajar cuando no me observaban. Pero no es posible desenganchar ambos ganchos al mismo tiempo sin ayuda de alguien más. Porque uno siempre está unido al cable. En otras palabras, solo tenía dos opciones: saltar o gritar por ayuda.

Sólo Salte y Confíe en que Todo Saldrá Bien.

Dos opciones: hacerlo o no hacerlo. Tenemos que intentar por lo menos los desafíos que tenemos por delante. Puede sentir miedo de saltar, pero es el momento justo antes de saltar en el que más miedo siente. Una vez que se decida a hacerlo, ese impulso lo llevará por el resto del camino.

Debo admitir que me entró el pánico. Le temo a las alturas y me encontraba en esa situación que no me dejaba opción de tomar otras medidas. Mi hija esta abajo mirando hacia arriba y me decía “salta y sigue adelante” Mis piernas eran como de goma.

Esto es lo que hace el miedo. Pone todo en perspectiva. En ese momento me di cuenta que no importa cuán seguros nos sintamos, es la zona de confort de nuestro pequeño mundo la que nos mantiene más asustados. Ya no tenía ni confianza ni coraje.

Simplemente estaba asustado. ¿Si saltaba y me pasaba algo? ¿Si no saltaba como bajaría del árbol? Entonces otro pensamiento que vino a mi mente: *¿Qué pasaría si saltaba y llegaba al otro extremo? ¿Cómo se sentiría eso?*

Me concentré en eso. La sensación *posterior* de haber tenido éxito. Hasta ese momento me había enfocado en el peor de los casos, como un accidente, quedarme atascado a mitad de camino o peor aún: verme con el casco naranja, que ya podía ver un par de personas caminando con él por el campo.

Entonces, me dije: "Al diablo con eso". Salté por el aire, y todo el mundo se vino conmigo. Me deslicé entre las copas de árboles, mis pies colgaban por el aire y solo sentía un espacio vacío debajo de mí. Me di cuenta que muchas cosas podían cambiar en solo pocos segundos. Hacia solo unos momentos estaba muy asustado, luego estaba haciendo lo que me asustaba y al final cuando mis pies tocaron la tierra, supe que lo había hecho.

Hice lo que me atemorizaba, los primeros segundos fueron lo peor. Pero después estaba desafiando mis temores. Y al llegar al otro lado, me había demostrado que estar asustado está bien. Lo que decida va a determinar hasta dónde puede llegar. Si me hubiese bajado de allí nunca lo habría descubierto. Más tarde me encontré con una línea sobre abismos más grande con caídas de hasta 30 metros. Sentí algo de tensión, pero nada como el miedo que tuve en el primer salto.

El **primer salto** fue la clave. Nada hubiera sido posible si no hubiera dado ese primer salto.

En la vida, esto sirve para cualquier cosa, como practicar un nuevo deporte, comenzar a escribir un libro, empezar una nueva relación. Si se echa para atrás sin ni siquiera empezar, siempre mirará atrás y pensará: *¿dónde estaría si solo hubiera…?*

Ahora, puede aplicar esto a cualquier situación que lo asuste. Cualquier cosa que lo asuste en este momento puede ser superada si lo decide. Una acción lleva a otra acción. Su éxito en un área lo lleva a tener mayor éxito en otras cosas.

Por ejemplo:

- ¿Quiere empezar un nuevo negocio, pero no sabe por dónde empezar? Empiece con el paso más sencillo y sigua moviéndose adelante.
- ¿Quiere invitar a alguien a salir, pero le da miedo que diga que no? No invitarlo, eso sí garantiza un fracaso.
- ¿Quiere presentar un examen para certificarse en un nuevo trabajo, pero el 90% de las personas no aprueban? Pues adelante, hágalo. ¿Qué es lo peor que puede pasar? Es mejor ser parte del 90% que no aprobó que ser parte del 100% que nunca lo intentó

Si no tomamos acción para lograr las cosas que deseamos, perdemos mayores oportunidades en el camino. Puede que tenga miedo de intentarlo, pero ¿cómo se sentirá si alguien le gana y tiene el éxito que usted pudo haber tenido?

Es por eso, que aunque sienta miedo, siempre hay una opción: saltar de la plataforma o quedarse en casa. Si está luchando por dar el salto, piense en dar el salto a otro lado. Cada vez que salte, su nivel de confianza sube. Cuando retrocede y prefiere hacerlo la próxima vez, corre el riesgo de ver a alguien más hacer lo que usted pudo haber hecho y recibiendo lo que usted pudo recibir, eso lo hará vivir con más confianza.

Nunca renuncie a su derecho de ser exitoso. Si se rinde demasiadas veces, con el tiempo acumulará suficientes arrepentimientos para toda la vida.

El arrepentimiento es doloroso. Lo sé. Muchas veces en las que no actué y ahora, años después, desearía haberlo hecho. Pero el pasado no puede cambiarse, así que no pierda el tiempo pensando en lo que no hizo, sino en lo que puede hacer y hará.

Ser exitoso en lo que sea que quiera, requiere más que solo determinación o motivación. Está buceando en algo más profundo. La gente que es exitosa tiene tanto miedo como

cualquiera. Pero hay una diferencia: La gente asustada lo hace de todas formas.

Hacen las cosas de igual forma porque saben que le miedo no los lleva a ninguna parte. No puede esperar que aparezca el coraje. Eso viene luego, después de tomar medidas. Los que esperan terminan estancados y se quedan atrapados y paralizados. ¿Quiere hacerlo con miedo o no?

Albert E.N. Grey, autor de *El Denominador Común del Éxito (The Common Denominator of Success)*, dijo: "La gente exitosa también tiene miedo, pero la diferencia es que están dispuestos a ir la distancia extra, y hacer lo que otros temen hacer."

Susan Jeffers, la autora del libro más vendido *Siente el Miedo y Hazlo de Todas Formas (Feel the Fear and Do It Anyway)*, dijo: "Recuerden que detrás de todos nuestro miedos está la falta de confianza en nosotros mismos"

Esta actitud marca una gran diferencia en la forma en la que nos acercamos al miedo. Cuando sentimos miedo, tomamos decisiones en ese momento que pueden decidir el destino de todo. Podemos elegir entre tomar medidas o no, lo que queremos y lo que no queremos hacer. Podemos huir o enfrentarnos a lo desconocido.

Estamos rodeados de personas que hacen las cosas, aunque tengan miedo y tienen éxito. Al reconocer lo que le asusta, y por qué le asusta, piensa qué hacer al respecto, te sientes con capacidad para asumir cualquier desafío. Todo es difícil la primera vez. Para muchas personas es más fácil estar siempre en la zona de confort y evitar lo que teme.

En la mayoría de los casos, funcionamos día a día sin detenernos a pensar por qué… ¿Por qué tengo miedo? ¿Por qué me rindo ante la resistencia? ¿Por qué todo es como una lucha?

La lucha es el camino. Cuando superamos esos problemas que nos mantenían despiertos por las noches, y elegimos luchar en lugar de aceptar la situación, logramos los cambios que queremos. Nada pasa a menos que lo hagamos primero.

Crear su propio impulso requiere fuerza, y la intensidad de esta fuerza depende de su habilidad para tomar acciones masivas y el nivel de intensidad de estas acciones.

Creando Su Lista de “Házlo Con Miedo”

Después de hacer las cosas que temía hacer, y de enfrentarme a las situaciones que no quería enfrentarme, hice una lista de todo lo que me asustaba. Tenía cuarenta y siete cosas que iban desde adicciones hasta problemas de dinero y relaciones.

Al final tenía muchos problemas de “miedo” con los que no estaba lidiando, y cuando hice una lista de ellos tuve una increíble sensación de alivio, como si me hubiese liberado. Estaba cansado de que ese miedo me impidiera vivir como quería.

Aunque está bien sentir miedo, no era una opción permitir que ese miedo fuera un obstáculo que no me permitiera tomar medidas masivas. Así que me propuse tratar esos temas y vivir una vida libre de miedo.

Plan de Acción

Su plan de acción ahora mismo es hacer la lista de los temas a los que le teme. Esto puede ser cualquier cosa, desde miedo de tener una conversación seria hasta una deuda atrasada de la tarjeta de crédito.

Dedíquele treinta minutos. Luego, haga una lista de las cosas que ha estado evitado o que teme hacer. Esta puede incluir cualquier cosa, desde relaciones interpersonales hasta un cambio de carrera. Haga una lista de todos los desafíos que lo frenan. Lo que sea que lo detiene debe estar en esa lista.

Estos son algunos de los temas que estaban en mi lista:

- Interactuar con personas en un ambiente social.
- Ir al banco para pagar una cuenta que tenía meses atrasada.
- Tener esa “conversación” con mi hija.
- Pedir más tiempo libre en el trabajo.
- Crear un plan de ahorro financiero anual.

- Hacer una cita con mi doctor para mi chequeo médico completo.
- Renunciar a mi trabajo y seguir con una profesión diferente.

Después de hacer la lista, comience a priorizar. Pregúntese: *¿qué puedo hacer ahora mismo?* Si hay algo que pueda hacer rápidamente, hágalo hoy mismo. Cuando tache algo de la lista obtendrá el impulso y la confianza que hará todo más fácil y así dará el siguiente paso.

Para los temas más grandes puede hacer una lista más detallada de pasos a seguir para lograr ese objetivo. Por ejemplo, uno de los puntos de mi lista era crear un plan de ahorro anual, pero eso requería varios pasos de acción. Como me sentía abrumado, tuve que dividirlo en parte que pudiera manejar. Al dividirlo en varios pasos, pude lograrlo.

A veces nos resistimos a tomar medidas para alcanzar nuestros objetivos porque tenemos miedo de no conseguirlos. Puede fallar si lo intenta, pero fracasará si no lo hace.

Así que continúe. Escriba los obstáculos, desafíos y miedos que lo tienen atascado. Siga hasta que se le agoten las ideas. Cuando termine, tendrá una lista de tareas en las que trabajar.

La clave está en abordarlas una por una. Dividir cada tarea en pasos más sencillos. Enfocarse en los detalles. Completar las tareas que haya dejado sin terminar, puede superar la vergüenza y el miedo de vivir con el fracaso.

Claves Para Llevar

Su zona de confort es un lugar cómodo que puede mantenerlo atascado. Tenemos que comprometernos con objetivos más grandes para salir de esta zona.

Nos resistimos a tomar medidas para alcanzar nuestros objetivos por el miedo a lograrlos. ¿A qué se está resistiendo ahora mismo?

¿Cuáles son las medidas masivas que podría tomar hoy mismo para crear el impulso? ¿Cuál es su objetivo actual, y qué medidas está tomando para lograrlo?

En cada situación difícil tenemos una opción. ¿Qué elección está tomando ahora?

¿Sabe que es lo que lo asusta? Haga una lista de sus miedos. Luego, junto a cada uno de los miedos escriba los pasos de acción que está tomando para superarlo.

El primer salto es siempre el más aterrador. ¿Cuál será su primer salto?

CAPÍTULO 4

Relacionarse Con Las Personas Correctas

"Si tus habilidades emocionales no están a la mano, si no tienes conciencia de ti mismo, si no eres capaz de manejar las emociones que te angustian, si no puedes tener empatía y tener relaciones afectivas, entonces no importa que tan inteligente seas, no vas a llegar muy lejos"

— Daniel Goleman

Aqui hay un dicho sobre las personas que le hacen compañía: "Si te juntas con cinco idiotas, tu eres el sexto idiota".

Si pasa tiempo con cinco empresarios exitosos, usted será el sexto. Si pasa tiempo con cinco gurús de la prosperidad que se centran en hacer las cosas, usted será el sexto de ellos. Pase tiempo con cinco personas que solo se quejan y usted será el sexto que se queja.

Las personas con las que se junta pueden decir mucho de alguien, tanto en su vida personal como en su vida profesional.

Subconscientemente gravitamos hacia la multitud que encaja en nuestra versión de realidad. A medida que elegimos nuestras multitudes, elegimos a las personas que nos ayudarán a darle forma a nuestro destino. La persona en la que nos

convertimos está alineada con las personas que atraemos y con las que pasamos tiempo.

Mire a su alrededor a las personas con las que se relaciona cada día. ¿Habla como ellos? ¿Piensa como ellos? ¿Siente admiración por ellos? Este es el circulo que lo influencia, y tendrá un profundo impacto ya sea en su éxito o en su fracaso en los próximos años.

Mi abuelo me dijo una vez, “Sólo llegarás a la cima de la montaña más alta si subes con la gente correcta”. No tiene sentido llegar a la cima si la gente que lo acompaña lo retrasa.

La gente con la se junta no es solo el reflejo de sus pensamientos y mentalidad, sino que están contribuyendo a ellos. La persona con la que se asocia y con la que pasa la mayor parte del tiempo mide su éxito.

Cuando se trata de alcanzar metas y objetivos, la gente con la que tiene más contacto lo ayudará a lograrlo o lo retendrá para que no lo haga. Así que, elija sabiamente cuando arme su equipo. Ellos son sus soldados en este camino. Y los necesitará cuando las cosas se pongan difíciles.

Por eso, cuando tome desafíos que lo asusten, es más fácil pasar por la experiencia rodeado de personas que también lo están haciendo. ¿No preferiría pasar tiempo con alguien que lo anime a actuar, en lugar de alguien que más bien lo retrasa?

Las personas temerosas que permanecen con miedo rara vez hacen algo para cambiar. Tienen demasiado miedo para hacerlo. Y, las personas que los rodean a menudo comparten la misma mentalidad. Si usted quiere ser un ganador, debe rodearse de gente que está ganando.

Cuatro Estrategias Para Construir Mejores Conexiones

1. Únase al Grupo de las Mentes Maestras

Una de las mejores cosas que pude hacer fue conectarme con varios grupos de mentes maestras en internet. Depende de que rumbo esté tomando, hay grupos para casi cualquier nivel de apoyo estos días. Si le resulta complicado relacionarse con las

personas adecuadas en su área, puede empezar con personas en línea. No es igual que sentarse con alguien a tomar un café, pero puede chatear en tiempo real y unirse a seminarios web.

Un grupo de mentes maestras está formado por personas con intereses similares. Con los que se puede trabajar para alcanzar metas, objetivos claves y hasta iniciar un negocio con conexiones en línea.

Nadie puede hacerlo solo. Necesitamos apoyo, estimulo e interacción con personas positivas. Y mejor aún si puede hacer cosas con otra persona que generalmente dejaría para después. Siempre es más fácil si está con amigos.

La gente se asocia para emprender proyectos, crear negocios y trabajar con innovaciones. Una sociedad sólida puede ser la diferencia entre hacerlo con miedo o no hacer absolutamente nada.

En los últimos 10 años, las redes sociales nos han brindado la posibilidad de tener relaciones que abarcan todo el mundo. Podemos conectarnos a través de chats, videos o audios. Son pocos los límites hoy en día. Es sorprendente. Si bien no podemos solo tener amigos en línea para obtener apoyo, hay momentos en los que debemos conectarnos con las personas adecuadas, no importa dónde estén. De hecho, de esta manera es que sigo construyendo mi plataforma en línea.

2. Evite a las Personas Asustadas que Propagan el Miedo

Podemos encontrar personas que apoyen nuestra misión, pero en primer lugar, debemos dejar ir a la gente que no lo hace. Antes de buscar esas personas, debemos revisar a las personas que están en nuestra vida y preguntarnos: *¿Estas personas trabajarán conmigo o contra mí? ¿Trabajamos hacia el mismo objetivo común, o no?*

Un amigo, que realizó su sueño después de trabajar por casi diez años en la profesión equivocada, rodeado de personas que no apoyaban sus objetivos. Dejó ir mucha gente reduciendo la cantidad de tiempo que pasaba con ellos, después de analizar cuidadosamente su situación. Cuando estuvo listo para seguir

adelante, a nadie le importó que ya había hecho un nuevo grupo con personas que compartían sus intereses en su nuevo camino.

La gente vive con miedo y no hace nada al respecto, extenderá ese miedo a todos los que conozca.

Su miedo es un virus contagioso y debemos mantenernos alejados de ellos. Con el tiempo, encontrará su propia manada de gente que odia.

Lo que he podido ver en las relaciones es que alguno de los dos, ya sea el hombre o la mujer, se da cuenta que tiene una misión que cumplir. Esto podría ser un sueño, un propósito de vida o algo más grande.

A medida que se dan cuenta de esto y tratan de compartirlo con su pareja, se consiguen con decepción y resistencia. La pareja tiene una agenda diferente y no le interesa la nueva forma de vida de la otra persona.

No le sugiero que se aleje de todas sus relaciones para vivir su sueño, pero en muchas ocasiones esto es lo que sucede. Tratamos de involucrar a los que nos rodean en ese momento, pero a veces nos damos cuenta, desafortunadamente, que es como tratar de encajar una pieza redonda en un agujero cuadrado. También he visto a otros, hacer lo contrario y prefieren quedarse con esa multitud, no se liberan y continúan asustados como el resto.

Si alguna relación de sociedad ya sea profesional o personal está causando dolor y estrés, considere sus opciones. Busque una forma de salir. Pues salga. Cumpla su misión de encontrar las personas adecuadas, que están ahí afuera. Simplemente le costará conectar con ellos si su mente está en otro lugar.

Este libro no es una guía que le ayude con los cambios en las relaciones, pero si reconoce alguna situación que necesite cambiar, será usted mismo quien la cambie. No permita que la toxicidad arruine sus posibilidades de vivir una vida extraordinaria. La gente equivocada puede retrasar y detener el viaje. Pero las personas correctas lo ayudarán a llegar a donde quiere.

3. Manténgase con Sus Influencias

Las personas en su vida, no solo influyen en sus acciones, sino también en su estado mental y en su actitud. Ellas alimentan sus emociones. Impactan en sus pensamientos y también afectan su motivación.

Como se siente así es como actúa. Si está cargado y rodeado de personas positivas, no hay límite para lo que pueda hacer. Pero si en cambio se junta con detractores que no creen que pueda hacerlo, le dicen que está loco y que lo que quiere es imposible, empezará a actuar así.

Conéctese con personas que intercambien ideas, y mejoren su calidad de vida. Si solo puede hacerlo con gente en línea, es mejor que pasar tiempo con gente negativa. Fomente las relaciones positivas y reduzca el factor de miedo exponencialmente al mínimo. Pero si se mantiene en esas relaciones negativas tendrá miedo en todo momento.

¿Hay alguien que lo esté reteniendo? ¿Ya tiene una red de apoyo ayudándolo? ¿Aún no está seguro del tipo de personas que necesita? Cualquiera que sea su situación, nuestro objetivo es crear una comunidad de amigos, familiares y socios positivos que tengan ideas y visiones en común. Si las personas correctas están con usted para el viaje, se quedarán con usted hasta el final.

4. Vaya a Dónde Esté Su Gente

Para descubrir su tribu, debe saber donde pasan el tiempo y empezar a pasar tiempo allí. La **concentración** es la clave. Saber quién importa y a quién debe mantener alejado.

Desconéctese emocionalmente de las personas que están llenando su mente de dudas. Esto puede ser difícil de hacer si son compañeros o familia, pero cuando escuchamos a los detractores nos convertimos en uno de ellos. Sucederá sin que se dé cuenta.

Recuerde que nos convertimos en el modelo de personas que tenemos en nuestra vida. Si no se ayudan unos a otros, es probable que se destruyan entre sí. Debe saber en quien debería enfocarse y prestarle atención a esa persona o grupo de

personas. Puede estar pasando por una situación donde debe pasar hasta ocho horas con personas del trabajo que no le agradan.

Si este es su caso, y el no poder elegir sus compañeros de trabajo y el hecho de estar rodeado de estas personas lo carga de sentimientos negativos y afecta su salud mental. Puede ser agotador. Siempre esté en guardia.

Un amigo recientemente pasó por un divorcio luego de 15 años de matrimonio. Cuando le pregunté por qué se casó en primer lugar, me dijo que al principio la relación era saludable y positiva. Su pareja le daba energía. Pero con el pasar de los años, esos sentimientos cambiaron.

Cuando el matrimonio se vuelve tóxico, y las emociones positivas se reemplazan por desprecio y negatividad, es hora de salir de ahí. Finalmente se separó y con el pasar de los años conoció a la persona de sus sueños. Construyó un negocio exitoso y convirtió una vida infeliz en un evento positivo.

Sin duda, las relaciones que forma sí importan.

Una buena relación edifica, mientras que una mala lo derrumbará. Cuando se presenta todos los días y la gente que lo rodea está creando un entorno paralizante basado en el miedo, tiene que cambiarlo, soportarlo o convertirse en víctima de las circunstancias.

Claves Para Llevar

- Encuentre personas que lo apoyen, lo animen y crean en usted. Reduzca la cantidad de tiempo y aumente la distancia entre usted y las personas que le roban la energía. Los detractores no son bienvenidos.
- Identifique las relaciones en su vida que le hacen daño. Estas pueden ser tóxicas y poco saludables para su éxito. Peor aún, promueven el miedo y le impiden actuar. Entonces, busque maneras de romper y reducir la cantidad de tiempo de proximidad.
- Manténgase activo y conéctese con las personas correctas. Están ahí fuera, pero tendrá que encontrarlas. Conozca el tipo de gente con la que

quiere formar alianzas. Sígalos en línea, envíele mensajes, o haga planes para reunirse con ellos. Modele lo que está haciendo y haga muchas preguntas.

- Emule el tipo de éxito que quiere y pase el tiempo con las personas correctas que están comprometidas con el apoyo y el estímulo continuo.

CAPÍTULO 5

El Riesgo de Parecer Estúpido

> *"La valentía no solo es posible, sino que es la máxima alegría. Cuando no sientes miedo, eres libre"*
>
> **— Thich Nhat Hanh**

El obstáculo #1 que se interpone entre nosotros y el miedo a hacerlo es el miedo a fracasar o vernos tontos.

Todos conocemos ese sentimiento. De que todo el mundo nos está observando. Algunos pueden estar esperando que cometamos errores o fallemos para darnos un ejemplo. Ahora, si su jefe le acaba de asignar un proyecto sobre un tema del que no conoce mucho.

Sus primeros pensamientos son:

¿Qué pasa si me equivoco? ¿Y si parezco un incompetente? Si quedo mal ante todos y luego tendré que buscar otro trabajo. ¿Qué pasa si hago lo mismo en el siguiente trabajo? ¿Cuándo dejaré de sentirme así?

El miedo a la acción lleva a la inacción. El miedo de parecer estúpido le lleva a desarrollar mecanismos de evasión y hasta paralizarse. Busca una salida, una forma de escapar. La gente que siente miedo de lucir como estúpido con frecuencia juzga a los demás cuando cometen errores.

El riesgo es una oportunidad para fallar. Evite ponerse en esa situación, porque ha adoptado un conjunto de creencias que lo limitan y mantienen atrapado. Arriesgarse a una nueva idea, aventura o relación, alimenta nuestro miedo al rechazo.

La gente que tiene miedo a ser rechazada, y lleva mucho tiempo alimentando ese miedo ya puede tener una fobia, y son maestros en evitar situaciones de riesgo.

He aquí algunos ejemplos:

- No invita a salir a alguien porque cree que dirá NO y lo hará parecer un tonto.
- No aplica para el trabajo que quiere porque piensa que habrá toneladas de solicitantes y se verá como un estúpido enfrentándose a esa competencia.
- No comienza a escribir ese libro porque piensa que es un desastre de escritor. Entonces, ¿Por qué se humilla haciendo que la gente lea sus malos escritos?
- No expresa su opinión en una conversación porque piensa que puede decir algo equivocado y lucir como un idiota.

Es cierto que si hay algo de riesgo en correr riesgos. Las personas que son muy sensibles o tímidas, se verán más afectadas que las arriesgadas. La diferencia es que los que se lanzan, es probable que también tengan miedo, pero están dispuestos a enfrentarlo, arriesgarse y saber que hay más allá del miedo.

Es una poderosa lección que podemos aprender. Invertimos mucho tiempo y esfuerzo en evitar lo que nos asusta para no enfrentarnos a la humillación del error. Pero, sino nos ponemos en evidencia, no progresamos. Seguimos siendo los mismos. Y nos estancamos.

En sexto grado, me aterrorizaba jugar béisbol. Quizás, es el único deporte que odio más que nada. Lo sé, lo aman millones de aficionados y es uno de los deportes más populares en Estados Unidos y Japón, pero cuando era niño, jugar béisbol para mí era parecer un idiota. Le explico el por qué.

Cuando me tocaba batear, me ponchaba nueve de cada diez veces. No importa si eran lanzamientos perfectos, yo los fallaba por completo. Y cuando estaba en alguna posición en el campo, perdía la pelota casi todas las veces que se me acercaba.

No podía ni atrapar ni batear. En otras palabras, no solo era el peor jugador del equipo, sino que los demás se burlaban de mí por no ser capaz de ni batear ni atrapar la pelota.

El béisbol no era mi deporte. Desarrollé miedo a jugar porque me cansé de verme estúpido. Los otros jugadores, hasta los de mi equipo, se reían de mí cada vez que me acercaba al plato de bateo, porque fallaba y me ponchaba. Era vergonzoso.

Aprendí a odiar ese deporte por el miedo de parecer tonto. Porque destruyó mi confianza y autoestima cada vez que iba al plato.

Hay muchos ejemplos de otras cosas en las que he fallado. Mi rendimiento en la escuela era bajo, cada año apenas me las arreglaba para pasar de curso. Con el tiempo, me identifiqué con alguien que no era inteligente ni exitoso. Progresivamente, dejé de tomar riesgos o luchar por mis sueños. El miedo a fracasar me había hecho creer que era mejor no tratar para no verme mal.

Por Qué Parecer Estúpido Es Tan Vergonzoso

La opción de hacerlo con miedo es vivir con vergüenza. Después de toda una vida de fracasos y lucir mal, aprendemos a cubrir todo para que el mundo no lo vea. Todos tenemos puntos débiles, y para protegernos ocultamos esas debilidades, incluso hasta de nosotros mismos.

Somos criados, para evitar el fracaso. Como no poder golpear la pelota en el gran juego, no queremos ser señalados como el que no lo logra. Así que en lugar de esos tratamos de no ser notados por jugar bien o mal, sino que nos mezclamos y jugamos según las reglas.

Quiere invitar a salir a alguien, pero si le dice que no, le dejará con esa sensación de rechazo y baja autoestima. Así que evita el riesgo y se mantiene por debajo del radar. Pero en ese lugar no prospera el éxito.

Solo podemos estar seguros cuando actuamos con confianza, sin importar el resultado. Cuando intentaba batear una pelota y no podía no importaba. Estaba en el plato e intentaba dar un jonrón. Cuando los demás se reían, no importaba porque con cada swing, me acercaba más a esa gran jugada.

En la vida, al igual que en el béisbol hay que ir al plato, tomar turno y batear. Si lo ponchan, no significa que fallará en todo. Pero si fallará si le dice que no a todo. Está bien perder su oportunidad ya sea en los deportes, o en una entrevista de trabajo.

Volverse Valiente

Gary Vaynerchuck es uno de mis oradores favoritos. Como fundador del programa #AskGaryVee Show, es un prolífico empresario, autor y personalidad del internet.

Pero lo que más me gusta de él es su audacia y valentía. Gary cuenta como es y sin endulzar nada.

Gary ha dado discursos de apertura ante millones de personas. Es directo, franco y honesto. Nos muestra que podemos hacer lo que queramos si superamos el miedo a fracasar.

Como dice Gary:

"Si dijera que una de las cosas más difíciles de hacer que tu sueño, o tu pequeño negocio, tu blog o lo que sea, era solo *hacerlo, ¿me creerías?* Porque la verdad es que esa es la parte más difícil. E irónicamente, esa es la única gran cosa que se interpone en tu camino. Sólo ejecutando. Nadie puede discutir con la ejecución. Una vez que se hace la mierda, se sigue el camino."

Puede que tenga miedo, que lo posponga, que evite lo que hay que hacer, pero una vez que hace algo, recibe el estímulo para seguir adelante. Se vuelve intrépido, valiente para empujar a través del miedo y continuar haciendo lo que le asusta. Si está esperando el permiso para actuar, dese el permiso a usted mismo. No tenga miedo, mire a través del miedo el otro lado del campo.

Piénselo de esta manera. Algún día va a morir. ¿Quiere mirar hacia atrás con remordimiento de las cosas que huyó? ¿Quiere

ser una de esas personas que mueren sabiendo que pudo haber sido más grande y sirviendo una vida más grande que la suya? Tienes solo esta vida para tirar hacia adelante y hacer sus cosas.

Cómo Evaluar Una Situación Ganar-Ganar

¿Dónde estaría sin los errores que ha cometido? ¿Puede recordar cuál fue la última vez que cometió un error? ¿Cómo se sintió o reaccionó? ¿Tomó la responsabilidad?

En una oportunidad trabajé con alguien que culpaba a todos los demás de sus errores. No importaba lo que pasara, la culpa siempre era de alguien más, incluso cuando evidentemente no lo era. Esta persona también vivía con mucho miedo, señalaba con el dedo y negaba que hubiera hecho algo malo. Estaba tan asustado del mundo que nunca interactuó con otros o hizo amigos, ni dentro ni fuera del trabajo.

Esta persona estaba al límite, solo cuidaba de sí mismo, nunca intentaba nada diferente o desafiante porque temía arruinarlo. Cuando la empresa cambio de rumbo y necesitó personas que pudieran pensar de forma innovadora, no entró en el equipo. El mundo necesitaba más gente que estuviera preparada para actuar con miedo y que huya del miedo.

Pero el miedo nos afecta a todo de manera diferente. Usted podría ser un humano perfectamente racional, y luego cuando está en una situación que pone en peligro su seguridad, empieza a mentir, engañar y actuar de una manera que sugiere que ha sido secuestrado por los extraterrestres.

Uno de mis mentores usó un enfoque único. Miraba cada día como una nueva oportunidad para crecer, hacer algo diferente, y aprovechar el tiempo que tenía. Era honesto y se ría de sus propios errores, y cometió más errores que nadie. ¿Por qué? Porque intentó muchas cosas nuevas. Sin importar si estaba relacionado con un asunto técnico de lo que no sabía nada, o si asumía un nuevo papel para el que no estaba preparado.

Cuando se presentaba un desafío, lo aceptaba. Cuando no se lo pedían, se ofrecía como voluntario. Verá, que mucha gente

evita relacionarse con cosas nuevas. Prefieren esconderse en las sombras y espera que alguien más sea elegido. Pero así no mejoramos.

Lo que le impide a muchas personas actuar es el miedo a perder lo que tienen. ¿Pero qué tenemos si realmente no tenemos lo que queremos? ¿Cómo podemos llamarnos ricos cuando vivimos con el miedo de la escasez? ¿Qué pasaría si asumimos el riesgo y tenemos éxito?

El miedo de vernos tontos está relacionado con la baja autoestima y el perfeccionismo. Nos preocupa que pensará la gente. Los grandes logros se consiguen cuando la gente se aventura y toma riesgos. Al no hacer nada, se niega a sí mismo la oportunidad de ser más grande. ¿No quiere ser grande? No está leyendo este libro porque ama la mediocridad.

Cree usted en la posibilidad de cultivar una vida que es más que ordinaria. Tampoco hay nada malo en lo ordinario, pero afrontémoslo, ¿quién no quiere hacer algo extraordinario, al menos una vez en la vida?

Todos tenemos un don y la capacidad de hacer algo brillante con nuestras vidas. Solo debemos averiguar qué es y hacer que suceda.

Claves Para Llevar

- Reflexione en un momento que hizo algo sin preocuparse por verse tonto [esto debió ser cuando no estaba intoxicado]. ¿Cuál fue el resultado?
- Haga una lista de las cosas que evita por miedo de parecer tonto. Puede ser que tenga miedo a fallar delante de un grupo, o parecer un tonto tal vez no sea lo suyo.
- Grabe un video hablándole a la audiencia. Esto puede ser de cualquier tema. Grábese a usted mismo intentando hacer 50 flexiones de brazos cada día o veinte minutos de entrenamiento de resistencia. A la gente le encanta cuando compartimos las mejores partes de nosotros mismos. Puede grabarlo y luego, cuando ya se sienta más seguro, abrir un grupo de Facebook o un canal de YouTube.

CAPÍTULO 6

Disfrazando El Miedo Con Distracción

> *"Todas las adversidades que he tenido en mi vida, todos mis problemas y obstáculos, me han fortalecido… Puede que no te des cuenta cuando sucede, pero una patada en los dientes puede ser lo mejor del mundo para ti"*
>
> **— Walt Disney**

Desde que el internet forma parte importante de nuestras vidas – nos da acceso a redes sociales, juegos e información ilimitada – está generación ha sido acusada de crear un mundo de productividad que mata las distracciones. Cuando no tengo ganas de hacer algo, encuentro la manera de escapar de ello.

En el mundo de hoy, esto es muy fácil de hacer. No hay límite en las distracciones en las que podemos mantener nuestras mentes ocupadas. El problema es que estas distracciones nos alejan del trabajo en las tareas y objetivos que importan.

He aquí un ejemplo: si tiene un proyecto que debe terminar en tres días y se encuentra en un momento difícil. En lugar de cavar y arreglar el problema, empiece un nuevo proyecto, o cambie el rumbo, haga algo totalmente diferente para no pensar en ello.

Prometa volver a ello la mañana siguiente. Pero al día siguiente está ocupado en otra cosa. Encuentra razones para

evadirlo. Entonces llega el viernes, no cumplió el plazo y pierde el contrato con el cliente.

¿Le suena familiar? Esto nos ha pasado a todos. Para algunas personas, se ha convertido en una adicción. Piense en una época en la que posponía algo por el solo hecho de que no podía soportarlo. Puede ser cualquier cosa, pero la necesidad de distraernos es sólo un generador de excusas. Puede que se sienta ocupado, pero ¿lo está de verdad? ¿Esto es lo que está haciendo ahora mismo más importante que lo sabe que hay que hacer?

Nunca ha sido tan fácil crear distracciones como hoy en día. Siempre estamos a un brazo de distancia de un dispositivo o un control remoto. Podemos acceder a lo que queramos en cualquier momento del día. Dicho de otras palabras, vivimos sin límites con opciones ilimitadas para mantener nuestras mentes ocupadas [y distraídas] como sea posible.

Todos luchamos día a día con 'obstáculos de distracción'. Cada vez que me encuentro con un problema o desafío que prefiero evadir, mi primer instinto es encontrar otra cosa que hacer para desviar mi atención. A esto me refiero cuando hablo de la *evasión del miedo*. Evitamos tratar los problemas duros reemplazándolos por algo divertido y fácil de digerir. Así lo vamos aplazando.

Cuando evitamos las situaciones complicadas, como pagar las cuentas o tener conversaciones difíciles, estamos postergando una situación de miedo inevitable que no va a desaparecer sola. Tan pronto como pensemos *no puedo manejar esto,* haremos cualquier cosa para evitarlo. Pero ignorarlo no lo hará desaparecer sin más. Las situaciones sin resolver son estresantes, y llevamos el estrés dentro de nosotros a donde vayamos.

Cuando las situaciones o dificultades no se resuelven, hacen que nos cansemos. Su mente trabaja horas extra buscando la solución mientras está ocupado tratando de mantenerse distraído. Hasta que no lidiemos con el problema y lo resolvamos, siempre sentiremos la carga de las cosas sin completar.

He aquí algunos ejemplos de situaciones difíciles que, cuando se evitan generan estrés:

- Facturas por pagar que hacen que los acreedores llamen a casa.
- Evitar conversaciones con alguien, puede llevar a malentendidos y a empeorar la situación.
- Posponer la búsqueda de un nuevo trabajo, hace que permanezca en un trabajo que odia.
- Comer comida chatarra en lugar de comida saludable conlleva a problemas de salud y aumento de peso.
- Cambios rápidos de vida que interrumpen el flujo de su rutina.

Tengo toda mi rutina, *me ocuparé de ella más tarde*. Durante años, he evitado las situaciones incómodas. Me convertí en observador de mi propia vida, y eso me trajo más problemas de los que puedo contar. Los problemas no se resolvieron, los resentimientos se acumularon y las relaciones se deterioraron, mi infelicidad llego a un nivel mínimo sin precedentes. Fue tan obvio que evitar el miedo es un plan a corto plazo que nos lleva al fracaso.

Podría escapar del problema en el AHORA pero pagará por ello DESPUÉS. El posponer tareas y proyectos que deberíamos hacer AHORA, y reemplazarlos por ver televisión o navegar en internet sin más propósito que matar el tiempo, hace que creemos malos hábitos que pueden salirse de control.

La Postergación Y El Arte de Posponer El Trabajo Crítico

Desde temprana edad, aprendí a postergar y aplazar todo. Pero *luego* no estaba tan lejos en el futuro. En la escuela posponía el hacer los deberes hasta el último momento y luego debía apurarme para hacerlos. Durante años, pospuse la creación de un plan financiero solo para ser golpeado por altas facturas de tarjetas de crédito y hasta por la bancarrota.

Con el paso del tiempo, había desarrollado el hábito de decir *lo hare luego*. Cuando compra placer a corto plazo, está

invirtiendo en el dolor a largo plazo. Con el tiempo, se convertirá en lo que se concentre.

Comprar placer a corto plazo es invertir en el dolor a largo plazo. *Este es el centro del miedo.*

Años después fue que aprendí a enfrentarme al miedo. Cuando estaba asustado, seguía mi plan de acción. Incluso un plan simple es mejor que nada. Huir estaba tan arraigado en mí que era una respuesta automática. Si quiere más libertad en su vida, tiene que ocuparse de sus asuntos — asuntos pendientes que tenga.

El creador de la gestión del tiempo y consultor de productividad **David Allen** llama a esto "Hacer las Cosas". Exactamente en esa dirección es que debemos cambiar: lograr hacer las cosas que nos asustan. Son esos obstáculos que enfrentamos cada día los que son fáciles de maniobrar.

Lo que propongo es: hacer una lista de las cosas que ha evitado. Hágala ahora.

Por ejemplo, está es una lista corta de las cosas que he estado evitando:

- Hablar con mi esposa sobre asuntos de dinero.
- Contratar a alguien que me haga el diseño de mi sitio web para poder llevar mi negocio en línea.
- Despejar la casa de cosas y que tengamos más espacio para respirar.
- Hablar con un compañero de trabajo sobre su comportamiento inaceptable.
- Empezar ese informe que debe estar listo en dos días.
- Cancelar mi tarjeta de crédito.
- Programar una cita con el odontólogo.

Cuando terminé mi lista, había más de 40 cosas que estaba evitando. Al evitarlas cree un estilo de vida estresante. Es como una montaña de basura en la que sigue arrojando más y más basura hasta que es enorme y trata de taparla. Después de un tiempo apesta e intenta moverla a otro lugar. Así que, adquiere el mal hábito de limpiar ese montón de basura. No deje que apeste.

Aprendí que, si me entrenaba, desarrollando hábitos positivos, ocupándome de los negocios de inmediato, se sentía más capacitado. Con lo que tenía que hacer me sentí abrumado, y no hacía nada. Siempre decía, *lo hare mañana*. Ese mañana llegaba y me ocupaba de otras cosas. Me mantenía ocupado y evitaba las cosas que más importaban.

Puede que se sienta obligado a hacer las cosas con miedo, pero ese miedo no puede ni compararse al que sentirá cuando empiece a pagar las consecuencias de postergar todo. ¿Quiere pagar ahora o después? ¿Quiere sufrir ahora o sufrir peor después? ¿Quieres pasar por un periodo difícil ahora o luego?

Hágalo ahora, haga las cosas que lo están reteniendo, y supere los retos que se le presentan. Comience ahora tomando medidas sobre por lo menos una cosa que le asuste.

Esta es una corta lista de **distractores** que lo mantienen **asustado**. ¿Puede añadir algo más a está lista?

- La televisión [cuando se usa para escapar de la realidad]
- Adicciones
- Fuentes de entretenimiento que nos mantienen ocupados
- Relaciones dañinas
- Comer en exceso
- Compras compulsivas
- Excesiva interacción en redes sociales
- Mensajes de texto y correos electrónicos compulsivos

Podemos usar cualquier distractor del miedo y la realidad, ¿pero es la realidad o la ilusión lo que nos aterra? La realidad puede ser aterradora, y el mundo no está perdido por esas actividades que desvían nuestra atención cuando lo necesitamos.

Conectarse con la Realidad

Conozco una persona que vio televisión durante un mes entero porque sentía miedo de enfrentar un divorcio doloroso. Decía que mientras veía televisión era como si se convirtiera en un

aparato que se desconectaba de todo lo demás. Y cuando la distracción desaparecía el dolor regresaba. Y lo hacía con mayor ferocidad y era desagradable. No hay nada malo en ver la televisión, pero cuando la usa para escapar, se está preparando para fracasar a largo plazo.

Sé lo que es estar atrapado en una situación aterradora. Todos lidiamos con el miedo de maneras diferentes. Ya sea que pasemos por una mala relación, una enfermedad, una bancarrota o hasta el día a día puede ser estresante.

Recuerde que todo es temporal. Puede superarlo sin importar lo que pase. El tiempo pasará a pesar de todo, y si decide enfrentarse a las dificultades podrá disfrutar más tarde, que es algo mucho mejor.

Cuando perdemos la habilidad de enfrentarnos a las dificultades, vamos deshabilitando nuestro poder. Lo que evitamos no desaparece. Como muchos alcohólicos en recuperación han descubierto mientras están sobrios por primera vez, que la vida sigue pasando, aunque ellos no están presentes. Los problemas que estaban evitando habían empeorado o bien alguien más tuvo que intervenir y ocuparse de ellos.

Cuando dejamos de lado el miedo, tomamos la decisión consciente de no manejarlo. De hecho, estamos diciéndole no a ser grandes.

Cuando corremos hacemos nuestras vidas más difíciles. O peor aún, admitimos que no podemos manejarlo y es mucho mejor que dejarlo sin resolver. O, esperar que alguien más se haga cargo.

Como dije antes en este libro, tenemos dos opciones al principio de cada día: o tomamos el poder de actuar o vivimos asustados, huyendo y escondiéndonos de nuestros problemas.

Tome una decisión y asuma una postura ya mismo para dejar de correr y comenzar a hacer. Afronte sus acciones con intención.

Cuando asumimos los retos que nos asustan, nuestra capacidad de manejar cualquier situación aumenta, Nunca aprendemos

de lo que evitamos o huimos. Es como dispararse a sí mismo en el pie. Puede engañarse por un rato pensando que se va a salir con la suya, pero es una mentira que no debe creer.

La realidad puede ser aterradora, pero como aprendí de la manera difícil, no es tan terrorífica como despertarse un día y darse cuenta que ya no puede apagar el problema. Tenemos que luchar o fallar. No hay victoria cuando los desafíos que enfrentamos nos derrotan. Solo lo derrotan si usted lo permite. No se acaba hasta que usted se rinde.

Claves Para Llevar

- Manténgase enfocado cuando quiera salir corriendo. Permanezca firme y pregúntese: *¿qué estoy arriesgando al no hacer frente a esta situación?*
- Sea consciente de sus distractores. Todos tenemos dispositivos favoritos. Preste atención cuando esté usando alguno de ellos para salir de la zona o para escapar. Está es una señal de que esta evadiendo el miedo.
- Haga una lista de las cosas que lo distraen y refuerce el hábito de la acción: **Tome acción con intención.** No espere. Mientras más espere más difícil será resolver el problema luego. ¿Quiere sufrir ahora o luego? El dolor a corto plazo lleva a la felicidad a largo plazo.
- Todo es temporal. Cuando evitamos lo que hay que hacer, solo favorecemos a que haya más estrés en nuestras vidas. Los asuntos sin resolver siguen estando así hasta que uno se hace responsable de ellos.

¿Está Disfrutando de

Házlo Con Miedo?

Haga clic aquí para escuchar el audiolibro de forma gratuita, muestra GRATIS

Haga clic en el enlace de arriba o en la imagen de abajo para DESCARGAR AHORA.



¿Ya es miembro de Audible?

Haga clic aquí para obtener la versión en audiolibro de *Hágalo Con Miedo*.

CAPÍTULO 7

Poner Contra Las Cuerdas Su Auto-Duda

> *"Deja de intentar ser menos de lo que eres. Deja que este momento de tu vida te abra y drene todas las cosas que te están reteniendo."*
>
> **— Jennifer Elisabeth**

La auto-duda es una forma muy poderosa del miedo. Le roba la confianza, la autoestima y crea profunda desesperanza, es el asesino #1 de los sueños.

La auto-duda por si sola mata la motivación y lo hace dudar en actuar. Al no saber qué hacer, se paraliza con el miedo que lo mantiene atrapado y todo es un ciclo repetitivo, aunque el ciclo no funciona.

Centrémonos en cómo eliminar la auto-duda y mejorar su juego en la vida.

¿Por Qué Dudamos de Nosotros Mismos?

Todos tenemos historias donde hemos perdido la confianza y las ganas de seguir adelante cuando nos asustamos o no queremos enfrentar una situación. En tiempos de miedo profundo, prevalece nuestra naturaleza de defendernos, huir y proteger nuestro frágil ego.

Muchas personas han sufrido de auto-duda por tanto tiempo y desde tan jóvenes que no conocen otra forma de vivir. En casos severos, algunos de nosotros nos volvemos introvertidos

o construimos fantasías sobre cómo debería ser la vida y no como es.

Para cambiar, tenemos que permanecer en la realidad de lo que está sucediendo en el presente. Pero no hay atajos para superar los sentimientos de auto-duda. Es una decisión que debe ser tomada cada día.

Por hoy, tome al menos una acción progresiva para aumentar su nivel de confianza. Llegue hasta la gente que necesita ayuda, y le pedirá ayuda a cambio. Podría hacer algo a lo que se está resistiendo. Podría desechar pensamientos negativos y reemplazarlos por afirmaciones positivas.

Puede convertir esa introversión y miedo, en extroversión y coraje. Todo comienza con una simple acción. Podría implementar un pensamiento positivo que lo empuje a superar una creencia limitante. O cuando se encierra a sí mismo y las voces de duda de su cabeza, puede reconocer lo que está pasando e intentar corregirlo.

La clave para tomar el control de su vida es decidir qué está dispuesto a aceptar y qué no. Yo, por ejemplo, me niego a permitir que las voces de mi cabeza controlen mis pensamientos. Porque si ellas controlan mis pensamientos, se aprovechan del miedo. Y cuando eso sucede, el miedo se apodera de mí y caigo nuevamente en una prisión mental.

Cuando elige hacerlo con miedo, está sosteniendo la llave de su libertad. Ahora puede girar la llave y hacer algo al respecto.

Las Creencias Que Crean la Duda

Al principio de este libro le dije que me fue mal en la mayoría de mis años escolares. La razón principal, me di cuenta mucho más tarde, fue porque había construido una fuerte resistencia al fracaso. En lugar de asumir nuevos desafíos, los evitaba. Me distraje, llenando mi valioso tiempo en actividades distractoras en las que no podía fallar: juegos de video, televisión, o en redes sociales [ya sabe, videos de gatos].

¿Cuál es el problema con esto? Cuando esos malos hábitos los practica repetidamente hacen que se aleje de los objetivos

reales, se convierten en su estrategia predeterminada cada vez que aparecen momentos de *miedo*.

Al crear un estilo de vida predecible dentro de su zona de confort, fortalece las paredes de su prisión mental y emocional. Esa zona de confort no siempre es un mal lugar, pero mientras más se quede allí, menos va a progresar.

La auto-duda es como un hongo en la mente; necesita un lugar para crecer. Sin saberlo y subconscientemente, muchas personas alimentan su auto-duda cada minuto con adicciones, creencias limitantes, pensamientos desgastados y comportamientos fuera de control que destruyen el carácter.

Cuando lo superamos, nos volvemos más grandes. Cuando corremos, nos reducimos a sombras mediocres de lo que podríamos llegar a ser.

El Primer Instinto

Cada momento que lo desafía y cada nuevo problema que experimente lo asustará. Eso es todo. Con cada situación que he enfrentado, desde subirme a un avión por primera vez, mudarme a un nuevo país, empezar en una nueva compañía, o conocer gente nueva, la ansiedad y el miedo son parte del juego.

Puede pensar que hay algo malo con usted si tiene miedo de dar un discurso, eso es perfectamente normal. De hecho, es necesario. Cuando lo hace con miedo, mejora su juego. Haciendo algo nuevo, se hace más fuerte. Al tomar acción construye su confianza y elimina sus dudas.

Controlando Su Miedo

Hace varios años asistí a una conferencia para escuchar a varios oradores. Para que conste, hablar en público es una de las experiencias más aterradoras para mi incluso hoy en día aún me cuesta.

En esta conferencia uno de los oradores terminó de dar su discurso frente a más de cien personas, me cedió el podio a mí repentinamente. Un minuto estaba en la mesa escuchando, observando y disfrutando. No había ninguna presión. De

repente, me pidieron que diera unas palabras ante ese gran grupo sin preparación.

Mi primera reacción fue irme. Quería correr. Si hubiera estado cerca de la salida de emergencia, podría haberlo hecho. Comencé a sudar. Era un miedo frío, y estaba atrapado en un lugar de que no podía salir. Mi colega sostenía el micrófono y me tomó varios segundos darme cuenta que no lo alcanzaba. Luego mientras lo tomaba, me levanté y casi me caigo. Piernas de goma. Tenía la garganta seca. Sabía que tenía que cumplir y que no había forma de escapar. Mi duda grito, *¡eso es todo! ¡Vas a chocar y arder en llamas!*

Logré dar un breve discurso sin entrar en pánico. En ese momento supe que así es como se supera el miedo a hacer cualquier cosa: haciéndolo. Me relajé y hablé como si le estuviera hablando a unos pocos amigos. Si pensaba en mis palabras o dudaba de lo que estaba diciendo, el miedo se apoderaría de mí. Dejar la perfección fuera de la ecuación es lo que me hizo salir adelante.

Esta simple práctica le puede servir a usted también. Nos enfocamos en hacerlo bien y dudamos de que no somos lo suficientemente buenos. Podría pensar, "Si tengo otro día para practicar, será mucho mejor" Lo que hacemos es aplazarlo. Esto crea más ansiedad. Mientras más tiempo se tome pensándolo si sus acciones son las correctas, más oportunidad tendrá de arruinarlo. Cuando llega la hora del juego, está temblando tanto que preferiría estar en cualquier otro lugar.

Solamente ganará el juego, jugándolo. La próxima vez que alguien lo desafíe a entrar en acción y salir de su zona de confort, acéptelo y dele las gracias a esa persona de inmediato.

Durante los momentos de miedo aprendí algo muy valioso: puedo controlarlo.

Así es como se deben tratar esos momentos de miedo. Se enfrenta a la verdad de que este desafío no es un castigo, sino algo que le hará mejor, desarrollará su carácter y lo empujará fuera de su zona de confort. Recuerde que, a medida que extienda su mano y pruebe nuevas cosas, siempre tendrá miedo. Pero ese momento de miedo es temporal. El miedo no

dura para siempre. Sin embargo, puede lamentar el resto de su vida las cosas que no hace por miedo.

Dominando Su Mente

Una de las armas más poderosas que tenemos es el dominio de la mente. La auto-duda es como una enfermedad que intenta robarnos ese dominio. Lo hace más débil al alimentar sus miedos.

¿Y qué es lo que más nos da miedo?

Enfrentar los problemas, las nuevas experiencias y el miedo a fracasar. Para desafiar la duda debe desafiar las voces negativas en su cabeza, los pensamientos que crea, y la ansiedad que alimenta su miedo. Esto suena como mucho que asimilar, pero es la fórmula que funciona.

A medida que cuestionamos nuestros miedos, podemos ver las mentiras que existen. La auto-duda se crea cuando nuestros miedos se hacen realidad. Cuando fallamos, los alimentamos, pero solo si creemos que el fracaso es algo malo, sólo cuando nos juzgamos con demasiada dureza o creemos que todo está perdido. Nos asustamos cuando no vemos la salida. Si se queda atrapado detrás de puertas cerradas, nunca se liberará.

¿Está listo para abrir esas puertas?

Tácticas Para Desafiar Su Auto-Duda

Uso una formula simple para desafiar mis miedos y dudas. Sé que funciona porque la he usado por años, cuando me enfrento a dificultades, retos y problemas.

Desafío #1: Siempre Tendrá Auto-Dudas Hasta Que Haga Algo. No puede solo *pensar* en un resultado exitoso. Tiene que tomar medidas y hacer lo que lo asusta. La duda, el miedo y la incertidumbre son parte de la vida. Todos tenemos miedos hasta que superamos el reto. Actúe cuando sienta duda y la vencerá cada vez. Evítelas y huya, y las dudas se mantendrán.

La acción es poderosa. Le da el control de la situación en lugar de ser víctima de las circunstancias. Actuar al instante fortalece la confianza. Es la única solución que nunca falla, Siempre y cuando tome la acción correcta y haga lo que lo

acerque a su objetivo. Este es el primer paso para crear ese próspero estilo de vida que busca.

La pregunta es, ¿qué hará hoy? Ahora mismo, escriba [en papel y con lápiz] una acción que tomará hoy para aclarar dudas. Puede tratarse de un desafío actual que se enfrente, o algo que haya estado posponiendo por miedo a fracasar.

Todos tenemos algo de esto, así que debería ser fácil de elegir al menos uno.

Desafío #2: Todos Están Asustados. Vemos a la gente como sobrehumana cuando salen y hacen lo que parece imposible. Pero lo que parece imposible para algunos es solo un obstáculo para otros. Y como cualquier obstáculo puede ser removido cuando decide enfrentar las dificultades de la vida.

¿Cree que es la única persona que tiene miedo? ¿El miedo y la duda son exclusivos de su vida? Pues no, todos los tenemos. Su caso no es más especial que el mío. Lo que hace la diferencia es como lo controlamos, y que hacemos, aunque estemos asustados y nuestros instintos nos digan que nos rindamos.

Todos sentimos miedo. Pero esto puede ser usado en nuestro beneficio. Si quiere dominar su vida, haga lo que más le asusta.

Haga una lista de las cosas que le asustan. No sienta vergüenza por esto. Escribir una lista sacará a la luz las cosas de las cuales debería estar consciente. La conciencia de nuestros miedos es el primer paso para eliminarlos. Haga su lista ahora mismo.

Desafío #3: Forjar Una Identidad Segura. Convierta su identidad de alguien que cree que es un fracaso a alguien que es un verdadero ganador. Los sentimientos profundos de duda e incertidumbre pueden moldearse en una identidad. Es decir, nos identificamos como personas que carecen de confianza.

¿Aluna vez le ha dicho a alguien, “No soy una persona segura”? Al decir eso, lo representa. Nuestras palabras tienen poder. Repetir es lo que ayudará a moldear nuestra imagen.

Usted no nació con duda, la creó. Reconocer esto lo ayudará a pasar de ser víctima a manejar cualquier cosa. Si se identifica como una persona débil o incapaz de manejar el miedo, entonces huirá cada vez que algo suceda. Cambiando su identidad puede tener mayor poder personal.

La auto-duda es tan fuerte como el poder con el que usted la alimenta. Réstele poder con charla positiva. Reemplace la voz negativa con palabras positivas y poderosas. Cuando sienta duda, pregúntese a sí mismo: "¿Qué estoy pensando o haciendo para sentirme así? ¿Cómo puedo alejarme de ese pensamiento?" Al cuestionarse su poder, le quita fuerza y le da más confianza para subir a un nuevo nivel.

Evita decir cosas como:

- No soy bueno en esto.
- No tengo la confianza para tener éxito.
- No quiero fracasar, así que para qué me voy a molestar
- ¿Quién soy yo para intentarlo?
- No tengo talento o creatividad

Manténgase enfocado en cada palabra que dice. Lo que dice y cómo lo dice alimentan su deseo de actuar. Sus palabras crean pensamientos y creencias concretas. Manténgase enfocado en sus pensamientos por encima de todo lo demás.

Claves Para Llevar

- Cuando practica repetidamente hábitos que lo alejan de sus verdaderos objetivos, se convierte en su estrategia por defecto cada vez que aparecen momentos de *miedo*.
- La auto-duda es la creencia negativa de que es incompetente, incapaz y aparentemente sin esperanza de tener éxito. ¿Usted cree eso? ¿Eso es cierto? ¿o está siendo manipulado por su estado mental inferior? ¿Es su duda en su propio carácter un defecto permanente, o cree que se puede cambiar?
- Todo el mundo está asustado. Todos tenemos dudas e incertidumbres. Lo importante es cómo los enfrentamos.

- Escuche sus voces negativas ¿Qué le dicen? ¿Cree en los pensamientos que está creando? Concéntrese en esta conversación y aprenda a responder.
- El diálogo interno negativo es el miedo que se apodera de usted. Cree su propio diálogo apagando la negatividad y sustituyéndola por palabras poderosas que aumenten su confianza.

CAPÍTULO 8

Rompiendo Malos Hábitos Que Lo Mantienen Asustado

> *"Es más fácil prevenir los malos hábitos que romperlos."*
>
> — **Benjamin Franklyn**

Nuestros malos hábitos juegan un importante papel en nuestro éxito. Ya lo sabemos, pero el desafío es saber cuáles son buenos y cuáles dañan nuestro estilo de vida. Los hábitos no son buenos o malos a menos que nos impidan lograr lo que deseamos en la vida.

Si desea tener una mejor salud, es obvio que comer excesivas cantidades de comida chatarra o fumar se podrían catalogar como malos hábitos. Charles Duhigg, el autor libro más vendido *El Poder del Hábito (The Power of Habit)*, dice: *La Regla de Oro del Cambio de Hábito: No se puede extinguir un mal hábito, sólo se puede cambiar.*

Si no podemos discernir entre lo bueno y lo malo, terminamos por tomar acciones sin pensar en lo que estamos trabajando. Cuando escala la montaña equivocada, no importa si llega a la cima o no. Este mismo principio se aplica a la construcción de mejores hábitos para enfocarnos en un mejor camino.

En mis años de experiencia, he visto que la gente mantiene malos desempeños, no por la falta de habilidades o conocimientos, sino porque tiene malos hábitos que los llevan al fracaso.

El problema es que no conocemos lo que no conocemos, y en lo que respecta a la formación de malos hábitos, no sabemos cuáles hábitos nos ayudan y cuáles no perjudican. Inclusive cuando parece que estamos haciendo lo correcto, ese hábito puede perjudicar nuestras posibilidades de salir adelante.

Nuestros hábitos pasivos nos hacen tener miedo de actuar. Estos son automáticos y los alimentamos una y otra vez a lo largo del día sin hacer un esfuerzo consciente. Los hábitos pasivos pueden incluir:

- Dormir hasta tarde porque siempre lo ha hecho.
- Gastar el dinero que no tiene cuando está aburrido.
- Ver la televisión durante horas para evitar trabajar.
- Recorrer las redes sociales buscando algo interesante con que entretenerse.
- Comer comida chatarra sin pensar cómo se sentirá el día siguiente.

Implementando Buenos Hábitos

Durante años, mis hábitos me mantuvieron asustado. Todos tenemos hábitos que queremos cambiar, pero sin saber qué cambios queremos, crear mejores hábitos se hace más difícil. Cuando cambia un hábito con éxito, no solamente cambia acciones, sino también emociones. El ajuste de los hábitos relacionados puede conducir a un cambio importante de sus emociones.

Peor, ¿qué es exactamente un buen hábito? ¿Cómo se define uno malo? Es obvio, que fumar es un mal hábito por los riesgos de salud que tiene, pero para el fumador, esto proporciona una sensación de alivio. Han formado un disparador emocional con el hábito que significa placer, alivio y la eliminación temporal del estrés.

He aquí un ejemplo de un buen hábito que he implementado: escribo 2.000 palabras cada mañana para mis blog y libros. Desde que implementé este hábito he sido capaz de producir más de 40 entradas de blog este año y he escrito siete libros en los últimos dieciocho meses. Con el desarrollo y la acción consistente del hábito, ahora estoy disfrutando del éxito como un autor.

Pero no siempre fue así.

Por años, pasé el tiempo viendo televisión y jugando videojuegos. Hice de todo menos escribir, aunque tenía el deseo de hacerlo. Pero ver la televisión en exceso u ocupar el tiempo en otros hábitos pasivos no hará que nuestros sueños se hagan realidad; los aleja.

Los malos hábitos me alejaban de lo que realmente quería. La única forma de escribir mi primer libro fue reducir el tiempo que pasaba viendo televisión en un 80 por ciento. Finalmente, lo hice y terminé el trabajo. Como resultado, me sentí más confiado y eso me dio el impulso que necesitaba para trabajar más duro. Ese mismo impulso me llevó a desarrollar mejores hábitos por las mañanas y una ética de trabajo más fuerte que cambió toda mi identidad.

Así como practicar buenos hábitos puede aumentar la confianza, practicar hábitos destructivos se la roba por completo. Aquí un ejemplo:

Darie [una amiga mía] quería perder peso. Este ha sido su objetivo a largo plazo durante los últimos años. Normalmente empieza con fuerza el primer mes, pero va perdiendo el interés y vuelve a engordar.

Cuando ella se apegó a la dieta, perdió unos cuantos kilos, pero luego volvió al hábito dañino de comer comida chatarra otra vez. ¿Por qué? Se sentía muy bien cuando veía progreso, pero, como todo el mundo lo sabe, se hace más difícil cuando no se ven los resultados esperados lo suficientemente rápido. Entonces regresamos a las antiguas formas de pensar y caemos en rutinas más cómodas para sentirnos bien con nosotros mismos otra vez.

Las rutinas cómodas son predecibles. Sabemos qué esperar de ellas. Raramente nos decepcionan porque es imposible fallar en ellas. Pero desarrollar una nueva rutina enfocada en un objetivo es un riesgo. Sentimos miedo de lo que podría ser y sentimos una atracción fuerte por volver a lo previsible de un resultado fallido.

¿Qué malos hábitos puede reemplazar con los buenos? ¿Qué espera lograr con este nuevo hábito?

Los Hábitos Que Lo Mantienen Asustado

Durante años, tuve varios hábitos que me mantenían asustado y atrapado. La postergación estaba en el tope de la lista. Siempre tenía el hábito de descuidar lo que debía hacer. Por ejemplo, crear un plan de vida, un plan financiero o establecer mis objetivos, eran cosas que quería lograr, pero cada vez que pensaba en ellas había algo más urgente que hacer.

La postergación, aunque sentía que tenía el control porque podía tomar la decisión de hacer algo o no hacerlo, me robaba la vida que podía estar teniendo. El hábito de hacerlo se volvió destructivo. Y, como no estaba haciendo las cosas que debería, siempre tenía miedo del futuro. ¿Estaré bien? ¿Y si me quedo sin dinero? ¿Qué pasará con mi vida?

Cuando desarrollamos los hábitos correctos, el miedo no tiene lugar en su vida. Para sentirnos positivos y entusiasmados con el futuro, necesitamos una estructura y un plan organizado, aunque sea temporal. Cada vez que intentaba actuar sobre mis malos hábitos me llevaba a más postergación. Entonces experimentaba una profunda sensación de miedo que regresaba. Los malos hábitos son los que nos impiden lograr lo imposible. Nunca será grandioso con hábitos mediocres.

Ahora mismo, identifique tres malos hábitos que le gustaría dejar. Una vez que los tenga identificados, pregúntese: *¿por qué es importante para mí reemplazar estos hábitos por otros?* Si no tiene una respuesta lo suficientemente fuerte, es probable que sea difícil tener éxito en el reemplazo y con el tiempo regresará a las viejas rutinas, haga lo que siempre ha hecho y obtenga lo que siempre ha obtenido.

Cinco Pasos Para Romper Malos Hábitos

Paso 1: Reconocer la Rutina

Cada hábito tiene un lugar de origen. Prosperan en cierto ambiente que es desencadenado por algún estimulo. La rutina es la forma de alimentar un hábito. Le damos lo que más desea: una recompensa. Al alimentar los malos hábitos, ellos son capaces de volverse fuertes y controlarlo.

Una rutina es un conjunto de acciones repetidas constantemente, con frecuencia de forma subconsciente. Se desencadena por un estímulo externo o interno en el que sentimos la necesidad de alimentar este hábito cediendo al impulso.

Para la mayoría de las personas, es un tipo de adicción, como fumar, revisar el correo electrónico constantemente, o ir de compras compulsivamente. Una vez que decide el curso de acción, sigue un patrón establecido y si hay una recompensa emocional, seguirá repitiendo ese comportamiento.

Una vez que reconozca la rutina de su hábito, puede implementar un nuevo conjunto de acciones para cambiarlo.

Paso 2: Identifique el Desencadenante

En este punto podemos tomar nuestro mal hábito, ya que es estimulado por un desencadenante. Puede ser cualquier cosa, desde ambiental, algo en la televisión, una sensación que tenemos de repente, o cierta persona que conocemos.

El desencadenante, en este caso, es la clave. Una vez que identifique qué es lo que provoca la acción, es el punto donde tomará la decisión de actuar… o no.

Su desencadenante es a menudo un acto impulsivo. No pensamos sino reaccionamos cuando este activo. Es puramente impulsivo. Las adicciones se forman a través de los disparadores. Cuando podemos reconocer el desencadenante que se aproxima, como el deseo de hacer algo, es más fácil darle la vuelta.

Paso 3: Reemplazar la Acción y Crear un Nuevo Comportamiento

Si toma la decisión consciente de no actuar cuando el desencadenante se activa, tiene que reemplazar la acción prevista [como normalmente reaccionaría] con una nueva acción. Este nuevo patrón, si se repite e implementa la acción de reemplazo, formará el nuevo hábito en cuestión de semanas o meses.

Si solo usa la fuerza de voluntad para tratar de no actuar no será suficiente. Si pelea sin guantes, no se recuperará. Esto es como un adicto tratando de dejar el hábito de golpe sin hacer intentos de reemplazar la adicción. Necesitamos saber cuál es la rutina, y luego, cuando se nos provoca para responder, estar listos para tomar un conjunto diferente de acciones que rompan el hábito.

Por ejemplo: Podría ser empujado a comprar algo en línea porque está aburrido. ¿Cómo puede reemplazar esto? Alejándose de la computadora tan pronto como el desencadenante lo golpee. Ocupase en otra actividad. Incluso podría apagar la computadora por la noche y hacer otra cosa que rompa con el impulso.

Paso 4: Enfóquese en Pequeño, Luego Incremente los Cambios

Reemplazar un hábito toma tiempo. No reinventará sus hábitos de inmediato, pero lo hará si cambia repetidamente los factores desencadenantes y se hace consciente de las áreas en la que es débil.

Si su hábito es perder el tiempo en las redes sociales cuando podría estar haciendo cosas más productivas, cree un plan y un sistema para alejarse de ese hábito. Con tantas distracciones, es común perder el tiempo en actividades inútiles.

Los cambios pueden ser pequeños, pero cualquier cambio de actitud, emoción o acción tendrá un impacto a largo plazo si se practica de forma constante. Así es como se forman los hábitos, y como pueden ser reinventados.

Paso 5: Enfóquese en Su Nueva Recompensa

Tiene que haber una fuerza motriz detrás del cambio. De lo contrario ¿cuál es el punto? Anteriormente hablamos sobre el Efecto Avestruz y cómo enterramos la cabeza en la arena para escapar de la realidad. Esta táctica de escape es, en muchos sentidos, una recompensa para la gente.

Podemos evitar la realidad actual que es aterradora, y vivir como si todo estuviera bien. Pero cuando nos damos cuenta de lo que realmente sucede en nuestras vidas y hacemos cambios, las recompensas se revelan mucho más tarde.

En el enfoque de gratificación inmediata, puede sentirse bien ahora porque aparentemente se está saliendo con la suya: pagando sus facturas, teniendo una discusión o aceptando una enfermedad. Pero este enfoque de gratificación inmediata tiene escasas recompensas a largo plazo. Al final, termina perdiendo más que si hubiera tomado medidas al principio.

Para cambiar un hábito, tiene que ver la recompensa que vendrá, pero puede pasar meses o años antes de ver algún resultado. Eso está bien. Si fuera fácil, todo el mundo lo haría.

Piénselo de esta manera: aunque le asuste establecer un plan financiero, dentro de los próximos diez años, su familia estará mucho mejor si empieza hoy mismo. Que la recompensa sirva siempre como recordatorio de lo que está por venir. No lo deje pasar. Manténgalo en su mente en todo momento.

Claves Para Llevar

Cree un Diario de Házlo Con Miedo: *Como Un Sistema Para Registrar Sus Victorias*

Puede monitorear el progreso del cambio de hábitos. Hágalo siempre que ocurra un momento desencadenante, cuando esté aburrido o conozca a alguien que le haga querer reaccionar de cierta manera.

Al no ceder ante ese sentimiento, acaba de ganar puntos. Cada vez que dice NO, prepara el camino para un SI mayor en el futuro.

Cuando cree el diario, dedíquele una sección o página a un hábito que está trabajando en reinventar. Registre su progreso, los cambios que ha realizado, y sobre todo, cómo se siente

realmente al comprometerse con ese desafío de cambio de hábitos.

CAPÍTULO 9

Fallar En Lo Que Más Ama Hacer Mejor

"Puedo aceptar el fracaso, todos fracasan en algo. Pero no puedo aceptar no intentarlo"

— Michael Jordan

Hay un mito que dice que las personas que viven con éxito una vida llena de pasión y hacen lo que aman, nacieron con alguna habilidad innata. Nos desilusiona pensar que la razón por la que no tenemos éxito es, simplemente, porque no tenemos lo que se necesita, o que no nacimos con los mismos talentos.

Puede que se sorprenda diciéndose a sí mismo cosas como, *wow, ella tiene suerte o, ese hombre tiene que ser algún tipo de genio creativo.*

He conocido a muchas personas creativas en mi vida. Tienen talento, habilidad y un impulso que admiro. Pero no nacieron necesariamente con eso. Es una habilidad que ha sido practicada con amor y persistencia.

Cuando ama lo que hace, hará cualquier cosa para ser bueno en ello. Haya nacido o no como un genio, cada maestro tiene que practicar lo que le gusta hacer, aun cuando no quiere.

Escuchamos historias de éxito de emprendedores en línea que han creado el próximo Facebook o un producto revolucionario, o de autores desconocidos que de la noche a la mañana se hacen famosos por los libros más vendidos que escribieron. No importa el campo donde se desarrolle, no creo que nadie sea brillante o lo suficientemente afortunado como para

aparecer, actuar y recibir millones de dólares. Sucede en ocasiones, pero para la mayoría de los que logran hacer lo que aman, es una combinación de pasión, perseverancia y planificación organizada.

Lo que podemos percibir como suerte o talento es, escondido tras el telón, mucho trabajo duro y empuje. *Conduzca* hacia adelante en lo que ama, y se esfuerza por dominarlo.

¿Por qué estás conduciendo ahora mismo? ¿Qué lo empuja a hacer lo que ama? Si sabe la respuesta a esto, está un gran paso adelante. Cuando hace lo que ama y trabaja en ello cada día, está construyendo una plataforma para el éxito. Esto puede tomar un año, o puede tomar veinte.

Tenemos que tomar medidas y hacer lo que más nos asusta para que podamos vivir nuestras vidas como prósperos ejemplos de nuestro propio y único genio. Podemos hacerlo mientras hacemos lo que amamos, o haciéndolo deficientemente desde el principio. Cuando exitosamente se falla en lo que más se ama, pero se continúa trabajando y fallando sin importar cuántos intentos se hagan, entonces se ha aprovechado la fórmula secreta.

Las personas que tienen éxito en hacer lo que aman harán lo que tienen que hacer para dominar su pasión, incluso cuando no tengan ganas de hacerlo. Actuar cuando se siente motivado no es suficiente. La motivación no siempre es consistente. Hay un elemento más profundo en juego que llamo el *miedo al arrepentimiento*.

El Miedo A Fallar

Todos tenemos al menos un arrepentimiento. Las cosas que deseamos haber hecho. Lo que desearíamos haber dicho. Pero el arrepentimiento se basa en el pasado. Lo mantiene atado a una serie de resultados fallidos esto mata su confianza y baja su autoestima.

La autoestima es algo que necesitamos mucho. Si está permanentemente pensando en lo que pudo haber sido, es imposible enfocarse en lo que podría ser. Nunca debemos cambiar los viejos recuerdos por la oportunidad de crear otros

nuevos. En otras palabras, podemos crear nuestro futuro sin repetir los mismos errores que cometimos en el pasado.

Nuestra motivación viene de centrarnos en lo que podría ser. Viene de la posibilidad de vivir un próspero estilo de vida mañana, y no de la vida que podría haber tenido. Abandone esos pensamientos que lo atan a algo que *nunca pudo ser*. Debe hacer espacio en su cabeza para *lo que será*.

¿Ha oído hablar de los entrenamientos de Michael Jordan y la disciplina que puso para convertirse en el mejor jugador de baloncesto del planeta?

Michael Jordan fue sacado de las pruebas de baloncesto de la escuela secundaria y le dijeron que nunca llegaría a jugar. Pero tenía determinación, disciplina y amor por el juego. Michael Jordan llegaba horas antes de los partidos y practicaba cientos de tiros. Michael falló una y otra vez. Pero sus tiros fallidos eran necesarios para empujarlo a practicar y llevar su carrera a lo más alto, ayudándole a ganar el premio del Jugador Más Valioso cinco veces y a llevar a los Bulls a seis campeonatos de la NBA.

> *"He fallado más de 9.000 tiros en mi Carrera. He perdido casi 300 partidos. Veintiséis veces, se me ha confiado el tiro ganador del partido y he fallado. He fallado una y otra vez en mi vida. Y por eso tengo éxito."*
>
> **— Michael Jordan**

Otro ejemplo es el 'maestro del horror' del autor **Stephen King**, que ha escrito más de 60 novelas de éxito internacional hasta ganar el *Premio Bram Stoker* y *La Medalla por Contribución a las Letras Americanas.* Ha vendido más de 350 millones de libros en todo el mundo, pero cuando empezó a escribir solo quería suficiente dinero para pagar su alquiler. Afortunadamente, King ama escribir. Su hábito de escribir todos los días, incluso en los días festivos, finalmente dio sus frutos para ganarse un lugar como uno de los grandes de la literatura.

¿Por qué no nos importa fracasar en un trabajo que no nos gusta, pero cuando se trata de un trabajo que amamos, nos da

más miedo fracasar? Si nos negamos a fracasar en lo que amamos, ¿qué más hay? Y si no dominamos lo que amamos, ¿qué más hay?

Cuando aprende a dominar el oficio que es su verdadera pasión, aprovecha la fuerza más diversa de su arsenal personal. Cuando nos comprometemos a ganar dinero y mantenemos ese rumbo, podemos superar cualquier barrera que se nos interponga en el camino.

Siempre me asombra que la mayoría de las personas están dispuestas a levantarse temprano, para ir a trabajar durante diez horas [incluyendo el tiempo de traslado], y luego regresan a casa agotados para hacer el trabajo que realmente importa. Sí, la realidad es que tenemos familia, trabajo y responsabilidades que deben ser atendidas.

¿Pero qué hace cuando tiene tiempo real en sus manos? ¿Cómo pasa esos minutos u horas cuando está libre? ¿Trabaja en algo que lo apasiona, hace tiempo para lo que le importa, o prefiere ver la televisión?

En muchos casos, no es que nos falte tiempo y motivación: es el compromiso. Como Jordan, tenemos que levantarnos temprano y comprometernos a hacer tiros, ya sea con o sin éxito. Es la acción de hacerlo lo que marca la diferencia.

Si usted tiene una pasión que esconde del resto del mundo, ¿qué espera? ¿Permiso para empezar a construir su sueño? Nadie le va a dar permiso para empezar a vivir su sueño. Usted es el que tiene que saltar y tomarlo. Si está esperando el momento perfecto, se arrepentirá en unos años diciendo, “si tan solo tuviera…”

Michael Jordan no tenía miedo de fallar, solo tenía miedo de no hacer lo que le gustaba. Este es el caso de muchas personas. Estamos en una posición en la que trabajamos para otras personas y tratamos de hacer un buen trabajo para calificar para un cheque de pago. Entonces, cuando recibimos ese cheque, nos sentimos validados, recompensados, realizados.

Pero nunca dura.

Uno de los caminos más seguros hacia la felicidad es hacer lo que ama, y la única manera de llegar allí es tomando acciones, superando la adversidad y avanzando hacia adelante sin mirar atrás.

La gente está desesperada por hacer lo que ama, pero el problema es este: o están muy ocupados, o no saben todavía que es lo que quieren hacer, así que hacer cualquier trabajo que se les presenta. Puede que pague las facturas haciendo cualquier trabajo que no le importa, pero siempre será pobre si termina con arrepentimiento.

Mi gran miedo llegó un día en el que me di cuenta de que nadie más que yo estaba a cargo de mi vida. Verá, durante muchos años, me apoyé en otros para que me dieran apoyo. Si estaba en una relación, buscaba la felicidad en esa persona. Nunca duraba porque la relación no podía sostener mis necesidades. ¿Qué hice entonces? Buscaba otra relación. Fue una serie interminable de fracasos. Entonces ¿cuál es la definición de fracaso? Hacer lo mismo una y otra vez y esperar obtener un resultado diferente. Nunca fue diferente.

En mis trabajos anteriores, trabajé por un sueldo como todos los demás. Pero, al final del mes, habiéndome recompensado por un trabajo bien hecho bebiendo la mayor parte de mis ganancias, me quedaban más días que efectivo. Así es como aprendemos a fallar, y continuamos fallando.

¿Conoce a Edison que le encantaba jugar con la electricidad? La historia es que fracasó 10.000 veces. Pero al final tenía un producto exitoso. Es obvio que Edison tenía una gran motivación para ser persistente. Si puede fallar tantas veces y no se rinde, está en algo. Pero no necesitamos fallar miles de veces. Solo unos pocas, o diez o veinte pueden ser suficientes.

Muéstreme una historia de éxitos que no esté plagada de fracasos. No existe. Pero conozco muchos fracasos que nunca lo intentaron y terminaron quemados, viviendo vidas inútiles para alguien más. Si disfruta trabajando para otros, construyendo su marca, vendiendo sus productos y ganando dinero para ellos, entonces deje de leer este libro. Y siga haciendo lo que hacía.

O, si está listo para ponerse de pie y tomar medidas para hacer las cosas que ama, vamos a hacerlo.

Ahora…

Piense en la cantidad de trabajo que la persona promedio [usted y yo] ponemos para trabajar para otras personas u organizaciones. Si está haciendo un trabajo que no le gusta, no mejorará nunca al menos que se vea obligado a hacerlo. Tal vez su jefe lo amenace con reemplazarlo si no cumple las metas de ventas. O tal vez no consiga ese ascenso a menos que pueda firmar el contrato con un gran cliente.

No sé mucho, pero sí sé esto: el trabajo que ama no necesita estímulos. No tiene que ser amenazado o recibir un ultimátum para tener éxito en lo que lo motiva. ¿Fue Jordan obligado a jugar baloncesto? No, él eligió jugar, y decidió esforzarse más que los demás.

Cuando le preguntaron a Stephen King: “¿Por qué se convirtió en escritor?” respondió: “¿Cree que tenía elección?”

Cuando nos obligan a hacer algo, no ponemos ni la mitad del esfuerzo que cuando nacemos para hacerlo.

Así que ahora…

- Averigüe que es lo que más le gusta hacer. Invierta su tiempo en dominar eso.
- Encuentre soluciones a los obstáculos que se lo están frenando.

Las Cuatro Reglas Para Tener Éxito en “Lo Que Ama”

(1). Comprométase a dominar su oficio.

Pase tiempo todos los días trabajando en la habilidad, la técnica y el conocimiento de su trabajo real. La maestría no significa perfección. Es lo que se puede lograr con toda una vida de práctica. Tenemos que practicar o no habrá ningún progreso.

Dominar nuestras pasiones eligiendo hacer lo que sea necesario para mejorar. Si no tiene tiempo para practicar, ¿cuándo va a encontrar tiempo? He oído a la gente contarme todos los planes que tienen para sus vidas después que se retiren o jubilen. ¿Después que se retiren? ¿Qué pasa si no llega tan lejos?

Muchas personas mueren antes de llegar a los sesenta. Y si se jubilan a esa edad, ¿qué tan motivado estará para empezar de repente a trabajar en su verdadero sueño? El momento es ahora. El mejor momento en realidad fue ayer, pero si aún está pensando en encontrar el momento perfecto para comenzar, déjeme poner esto a descansar ahora mismo.

Empiece hoy. Olvídese de *algún día*. La vida está llena de promesas de algún día. Algún día comenzaré ese negocio; algún día haré ese viaje: algún día cambiaré, y sí, algún día, todos moriremos. Podría morir con todas esas promesas de *algún día* acumuladas.

(2). Compare su éxito con el de alguien más.

Entonces, vea más allá de lo que están haciendo. Escoja a alguien que sepa que está teniendo éxito en lo que quiere hacer. Haga una lista de sus logros y lea acerca de sus éxitos y de sus estrategias para que usted pueda imitar lo que están haciendo.

El empresario y estratega de negocios número #1 de la nación, Tony Robbins, dijo que podríamos alcanzar la maestría emulando a aquellos que han logrado lo que queremos. Esto significa que obtendrá los mismos resultados—probablemente no—pero hacer lo que ellos hacen no es algo malo. Seguir los pasos de una persona exitosa es mucho mejor que liderar y que lo sigan veinte tontos. Puede medir su éxito estableciendo objetivos en su trabajo.

(3). Manténgase consistente con su práctica

Antes de ser buenos en algo tenemos que ser realmente malos en ello. Pero mucha gente empieza cosas que no puede cumplir. Hice eso toda mi vida y se convirtió en un mal hábito que luché para cambiar.

Crear un hábito consistente que se enfoque en el aprendizaje de una nueva habilidad es la clave del dominio. La práctica consistente con pequeñas mejoras le gana a la forma de pensar 'Tengo que hacer esto perfectamente o de lo contrario'.

Si quiere ser un bloguero, tiene que publicar regularmente y estar satisfecho con hacerlo, incluso cuando no es perfecto. Si practica guitarra, puede concentrarse en aprender solo un nuevo acorde a la semana. Practica sólo ese acorde durante treinta minutos cada día. Si su pasión es cocinar, haga la misma receta todos los días durante treinta días, ajustando cada día de forma ligeramente diferente para mejorar gradualmente el sabor.

La consistencia, es hacer algo regularmente en pequeños incrementos, es mejor que hacerlo una vez durante cuatro horas cada dos semanas.

Sólo podemos dominar las cosas a las que les prestamos atención.

(4). Identifique las áreas que necesitan más atención y mejora.

Uno de los errores que cometemos es reconocer lo que podemos hacer bien y hacer más de ello, mientras pasamos por alto nuestras debilidades y nos convencemos a nosotros mismos para dejarlas ir.

El maestro de cualquier oficio necesita ser consistente de lo que hace bien y de lo que necesita mejorar para poder sobresalir en lo que quiere hacer. No siempre es divertido o glamoroso, pero tenemos que trabajar en nuestras debilidades, así como nuestras fortalezas. Así es como se crea una vida que es genial en lugar de ser lo suficientemente buena.

No quiere conformarse con lo suficientemente bueno. Cuando tomamos el camino bajo, y nos convencemos de que hemos aprendido lo suficiente, dejamos de aprender por completo. Cuando seguimos aprendiendo, porque sabemos que el mundo es limitado, seguimos progresando. Cuando avanzamos, encontramos satisfacción y más felicidad. ¿Quién no quiere ser feliz?

Claves Para Llevar

- Enfóquese en su verdadera pasión. Programe treinta minutos al día para practicar su oficio.
- Fracasa en su pasión y falla consistentemente. Nuestros errores son pasos para el progreso.
- No se conforme con suficiente. Identifique las áreas más débiles de su vida y concéntrese en mejorarlas.
- Desarrolle la actitud de *lo hago con miedo en vez de vivir con miedo*.

CAPÍTULO 10

Practicar El Pensamiento Ilimitado

> *"Sigue adelante y lo más probable es que te tropieces con algo, tal vez cuando menos lo esperes. Nunca he oído de nadie que se tropiece con algo sentado"*
>
> **— Charles Kettering**

Nuestros pensamientos son las herramientas más poderosas. Todo lo que tiene y no tiene puede ser vinculado a su calidad de pensamiento. Sus limitaciones están directamente vinculadas a sus pensamientos. Así como puede limitarse a usted mismo, lo contrario también puede ser cierto. Puede desarrollar una mentalidad de abundancia, y cuando cree que todo es posible, sus pensamientos y el estilo de vida que crea se vuelven ilimitados.

Pero recuerde: así como los pensamientos positivos pueden elevarlo y hacerlo sentir como si estuviera en la cima del mundo, los pensamientos negativos pueden arrastrarlo al fondo del abismo. La negatividad es la principal fuente del miedo. La positividad es la remoción del miedo.

Ir Sin Límites

Cuando está en un estado mental negativo, todo se vuelve el doble de difícil porque sus limitaciones lo alimentan y le dan poder. Por eso necesitamos alejarnos de los pensamientos negativos y de las personas, lugares o cosas que los crean.

Pero no confié solo en mi palabra, hagamos un ejercicio. Despeje su mente de lo que sea que esté pensando ahora

mismo. Siéntese en silencio durante cinco minutos. Ahora, piense en algo que lo emocione. Deje que lo encienda. No se guarde nada. Visualícese haciendo cosas que antes creía imposibles. Cuando pueda visualizarse haciéndolo, lo hará. Su visión de vivir un estilo de vida ilimitado se extiende al mundo real.

Por ejemplo, estoy pensando en tomar unas vacaciones familiares. Puedo hacerlo porque tengo mi propio negocio, todo lo que necesito es – mi computadora portátil y mi imaginación. Sin cubículos, ni jefe. Cuando pienso en esto, me siento emocionado porque sé que es posible. Hace varios años, esto era uno de esos sueños imposibles. Estaba atado a un trabajo con poco tiempo de vacaciones. No podía permitirme ir. No había tiempo para eso.

Los límites que forjan en mi mente se hacen realidad. Cada vez. Esta es una lección importante. Si algo le impide actuar ahora, son las creencias limitantes que le dicen, *esto no es para usted*, por qué no va a hacer algo más realista.

Pero el realismo es peligroso. Cuando juzgamos nuestros sueños contra la barra de lo que es la realidad, nos empujamos a un túnel de limitaciones. Por ejemplo, decir que ganaré tres mil dólares en el próximo mes es posible. No es un desafío porque cualquiera puede hacerlo. Pero decir que ganaré veinte mil dólares al mes dentro de un año es, desde el principio, una meta increíble cuando se basa en la realidad. ¿Por qué? La realidad existe porque alguien más puso el listón y espera que vivamos de acuerdo con él.

Cuando nada lo asusta, siga adelante y suba el listón en consecuencia. Usted decide qué es lo que es posible. Establezca sus parámetros ilimitados. Desafíe la realidad que ha sido decidida por el mundo y todos sus sistemas.

Para ser ilimitados, debemos desafiar la forma 'normal' de pensar y poner nuestras creencias fuera de la zona de confort. La mayoría de las personas no harán esto. Tienen miedo de fracasar. Pero ¿no prefiere fracasar en algo que es un desafío y

construir un nuevo futuro que fracasar en algo que odia hacer? Puede ser ilimitado en sus decisiones y creencias.

¿Cuál es su mayor objetivo en la vida?

¿Hay alguien a quien ama y con quien quiere pasar más tiempo?

¿Le gustaría hacer un viaje?

¿Hay algún trabajo que haya dudado en aplicar pero que quiere más que nada? ¿Puede visualizarse en esta posición haciendo el trabajo que ama?

Ahora, escriba una idea, sueño o concepto que siempre haya creído que está *más allá de su realidad actual*. Esto debería ser un sueño o meta de vida que parece estar más allá de su alcance. Por ejemplo, tal vez usted quiera crear una compañía que lo haga ganar un millón de dólares al año, escribir un libro de gran éxito de ventas, o viajar por el mundo como un nómada digital.

Si quiere poner a prueba su pensamiento ilimitado, cuéntele a la gente sobre su próximo gran objetivo. Puede eliminar de forma rápida a los detractores que le dirán que no es posible. La gente le dirá que no se puede hacer hasta que alguien lo haga. Cuando alguien le dice esto, sólo recuerde, que lo que quiere decir es que no es posible para ellos. Pero, para usted, si es posible.

Convertirse en un pensador sin límites no requiere ningún talento o habilidad especial. Recuerde: estamos entrenados para pensar dentro de nuestras propias limitaciones. Cuando estaba en la escuela, hace muchos años, los maestros me dijeron que podía y no podía hacer. Con el pasar del tiempo, si cree en sus limitaciones, cada decisión que tome será seguida por una acción débil. Nunca se animará a si mismo más allá de lo que cree que es capaz de lograr.

Aléjese de los Detractores

Las personas que no apoyan su estilo de vida ilimitado y que lo frenan no deben tener lugar en su vida. Tiene dos opciones. Usted puede: 1. Unirse a ellos o 2. Alejarse de ellos.

Salir con personas negativas lo hace negativo. Cuando se expone a esas corrientes de negatividad con frecuencia, aunque no sea por elección, absorbe la mala energía que envían. Los negadores se mantienen unidos. Si se encuentra en una situación en la que tiene que asociarse con ellos, aléjese de ellos tanto como sea posible.

La gente que creció en ambientes negativos y limitantes lucha la mayor parte de su vida para crear una mentalidad sin límites. Se convierte en un gran obstáculo para superar un entorno que se centra en promover la mediocridad y vivir dentro de las restricciones y limitaciones establecidas. Pero esto no significa que su vida sea una misión imposible. Tiene el poder de cambiar sus pensamientos y emociones. No siempre puede cambiar su entorno, pero puede controlar su reacción ante él.

Lo mismo puede decirse de su ambiente de trabajo. Cada oficina tiene una cultura general que es creada por los ejecutivos de la empresa, los empleados y la misión corporativa. Dependiendo de su entorno de trabajo puede perjudicarlo o ayudarlo. De nuevo, no siempre podemos elegir a las personas con las que trabajamos, pero podemos elegir nuestra actitud ante la situación. Su actitud es lo único sobre lo que tiene control, sin importar que otras personas puedan arrastrarlo.

Practique La Incorporación Ilimitada Cada Mañana

Sus pensamientos son muy influyentes a primera hora de la mañana. De hecho, si se despierta con pensamientos negativos, ellos pueden permanecer con usted el resto del día. Comience bien el día, y tendrá muchas más posibilidades de mantener un estado de ánimo positivo a lo largo del día.

Pase los primeros 20 minutos del día desarrollando sus pensamientos y planes para el resto del día. Esto es lo que yo hago: bloqueo los veinte minutos después que me despierto. Estos son, posiblemente, los veinte minutos más importantes de su día. La calidad de su día depende de *cómo se despierta*.

En lugar de salir de la cama tarde y agarrar el teléfono, estamos implementando una nueva estrategia. Eso cambiará todo y construirá las bases para el pensamiento ilimitado.

En el libro más vendido de Hal Elrod *La Mañana Milagrosa* (*The Miracle Morning),* presenta las prácticas de Life S.A.V.E.R.S. (que en ingles sería **S**ilence, **A**ffirmations, **V**isualization, **E**xercise, **R**eading y **S**cribing**)** **S**ilencio, **A**firmaciones, **V**isualización, **E**jercicio, **L**ectura y **E**scritura para mejorar sus pensamientos del día. Eche un vistazo a *La Mañana Milagrosa* y ponga en práctica estas estrategias.

Preparo mi pensamiento ilimitado para cada día **poniendo mis pensamientos en orden antes de dormir**. El último pensamiento que tiene antes de meterse bajo las sabanas es el primero que tendrá cuando se despierte. Así que, si quiere levantarse temprano y aprovechar al máximo su tiempo, trabaje en sus pensamientos durante diez minutos antes de ir a la cama.

Cuatro Simples Estrategias

Entre en el Silencio. Reproduzca una profunda y relajante pieza de música. Mi favorita es *Weightless* de Marconi Union. Entonces, deje que sus pensamientos fluyan a la deriva. Esta es una forma de meditación, pero en vez de intentar pensar en nada, piense en las cosas buenas de su vida. Así es como puede entrar en el silencio mientras hace que todo a su alrededor esté perfectamente en calma. Las discusiones, problemas y desafíos del día pueden ser eliminados.

Comenzar con Gratitud. ¿Con quién siente una profunda gratitud por estar en su vida? ¿Por qué se siente agradecido? Pase a través de las personas más importantes de su vida. Piense en ella y envíeles pensamientos positivos.

Le sugiero que empiece cada día con una lista de gratitud. Puede ser solo una cosa o diez. Céntrese en las buenas personas y en las cosas por las que vale la pena trabajar. Sin gratitud, es difícil practicar una forma de vida ilimitada.

Hablarse a Sí Mismo con Afirmación Positiva. A lo largo de los años he practicado la recopilación de citas y afirmaciones

para cambiar mi pensamiento. Esto tiene un poderoso impacto en la forma en que su mente funciona. Como ya lo he mencionado, todos venimos con nuestras propias *radios de auto-charla* preinstaladas en nuestras mentes.

A lo largo de los años, esta radio se hace más fuerte y el ruido aumenta con la experiencia. Si no la monitoreamos de cerca, pueden [y lo harán] convertir nuestros pensamientos en mensajes negativos que impactan en nuestra salud mental.

Una afirmación es una frase que puede cambiar sus creencias. Funcionan porque nos quedamos tan atascados en nuestros pensamientos que nos olvidamos en corregir el rumbo. Los mensajes que escuchamos se vuelven repetitivos con el tiempo hasta que los creemos. Tiene el poder de elegir sus pensamientos. Las afirmaciones positivas pueden ayudar.

Lea un Buen Libro. Comience el día leyendo y pensando de forma positiva en las mañanas. Si empieza bien el día, hará la mayoría de las cosas bien. Si empieza mal, enfocándose en el resentimiento, se sentirá como una mierda. Peor aún, construirá miedo y resentimiento en todo lo que haga. El miedo hace que actuemos de forma irracional sin pensar en las consecuencias.

Limitado versus Ilimitado

Para expandir su libertad y sus opciones, necesita expandir las posibilidades ilimitadas en las que cree. No se trata tanto de lo que cree, sino de lo fuerte que cree en ello. De la misma manera, no es lo que piensa, no lo positivamente que piensa. El pensamiento de abundancia, o ilimitado, se centra en el crecimiento. Los pensamientos limitados lo mantienen luchando por más, porque se siente restringido o limitado a lo que es posible.

Nuestras limitaciones auto-creadas establecen el listón para el éxito en todos los segmentos de nuestras vidas: asuntos financieros, relaciones, trabajo y crecimiento personal. Al mantenerse limitado usted está decidiendo cuán grande, cuán lejos y cuánto puede transformar su vida.

Una persona de pensamiento limitado lucha por conseguir una ocupación que pague seis cifras; mientras que la gente con pensamiento ilimitado encuentra nuevas formas de aumentar los flujos de ingresos y trabajar para alcanzar su objetivo de un salario de seis cifras.

Construyendo La Abundancia

Las personas limitadas viven en un mundo de escasez. Creen que la vida se trata de aferrarse a sus posesiones. Cuando aprenden algo, se lo guardan para que nadie pueda tomar su idea y sacar provecho de ella.

Si vive en la escasez, nunca hay suficiente dinero, tiempo o cosas materiales para mantenerse satisfecho por mucho tiempo. La escasez se trata de acaparar y escatimar. La escasez se trata de dar y compartir. Si hay una mentalidad que crea un estado de miedo constante, es la mentalidad de la escasez.

La gente sin límites se centra en la abundancia. Creen que el mundo está lleno de tesoros, y que hay más que suficiente para todos. Hay suficiente dinero, comida, refugio y amor para todos.

La gente abundante vive más feliz, y vidas más sanas. Cuando lo hacen, se rodean de las personas adecuadas. Si se centra en la abundancia y riqueza de lo que tiene, y aprovecha la gran oportunidad que está disponible, verá que es más fácil crear una forma de pensar abundante. La abundancia es, después de todo, una forma de vida, y tiene poco que ver con ser dueño de algo.

Claves Para Llevar

- Cuando somos ilimitados en nuestros pensamientos, también nos volvemos ilimitados en nuestras acciones.
- Sus acciones siempre seguirán a sus pensamientos, así que haga que sus pensamientos sean una fuerza motivadora positiva para conseguir hacer las cosas que más le importan.
- La abundancia no se trata de tener cosas, sino de dar cosas. No se trata de poseer, sino de dejar ir. Y no

siempre se trata de ser el mejor, sino de esforzarse por sacar lo mejor de cada situación.

- Deje de pensar en la escasez. No tiene lugar en su vida. Abrace el estilo de vida ilimitado que es suyo para crear.

CAPÍTULO 11

Rechazar La Vida Que No Quiere

> *"El mejor día de tu vida y de la mía es cuando asumimos la responsabilidad total de nuestras actitudes. Ese es el día en que realmente crecemos"*
>
> **— John C. Maxwell**

En nuestra vida diaria, parece que todo está sucediendo a nuestro alrededor sin nuestro aporte o esfuerzo. Pero en realidad, creamos la mayor parte de lo que está sucediendo, incluso si es a nivel subconsciente. Lo crea o no, tiene el poder de estructurar todo para que ocurra por usted en vez de para usted.

En otras palabras, podemos ser intencionales en la construcción de la vida que queremos. Esto es mucho mejor que aceptar la vida en la que acabamos de caer por defecto o accidente.

Durante años, viví pasivamente y por defecto — me dejaba *llevar por la corriente o aceptaba lo que viniera*. El problema con este tipo de enfoque es que deja el control de los principales eventos que dan forma, moldean y transforman su vida. Cuando me di cuenta que era el creador de mi vida y no solo un participante pasivo que reaccionaba a las circunstancias, todo cambió.

Aprendí a rechazar la vida que no quería. Esto incluía levantarme todos los días, vestirme y trasladarme una hora a una oficina a sentarme en un escritorio a jugar con una computadora. Esto significó dejar de hacer el trabajo *de otros*

que yo odiaba. Créame, cuando toma la decisión consciente de hacer algo sobre el rumbo de su vida, todo cambia.

Cuando rechaza la vida que tiene por la vida que realmente quiere, su mentalidad cambia de un estado pasivo a uno proactivo. En otras palabras, toma el control de su vida. Esto es algo que no muchos hacen. Luchamos, nos damos por vencidos, luchamos un poco más, tratamos de salir adelante, y cuando sentimos la presión de conformarnos, muchos de nosotros nos sentimos derrotados.

Si esto le ha pasado, no es su culpa. La vida puede ser dura. Tratamos de mantener la cabeza fuera del agua, pero a veces nos empujan debajo de la superficie. En lugar de prosperar, terminamos ahogándonos en la preocupación, el estrés y la posibilidad de fallar.

La Vida Que Construye Cuando Tiene Miedo

Vivimos en una de dos realidades: vivir con miedo o hacerlo con miedo. Si todavía vive con miedo, posiblemente alguien o algo más lo hayan encerrado en una vida que ha sido creada para su propósito. De nuevo, no es todo culpa suya, así que antes de culparse por esa mala situación, concéntrese en cambiarla y darle la vuelta.

He estado allí muchas veces. Hay días en los que todavía estoy atrapado en el rio turbulento de la vida y creo que todo me empuja hacia abajo y que nunca tendré éxito. Cuando estoy atrapado por el miedo, construyo una vida y tomo decisiones que me mantienen atascado.

Pero, si aprovecho la abundancia que estoy creando, construyo el estilo de vida opuesto. Cuando toma la responsabilidad de donde está, se convierte en un viaje con mayor claridad. En lugar de adivinar para qué debería trabajar, sabe qué es lo que necesita hacer.

Vivir con miedo crea incertidumbre. Se siente inseguro sobre lo que debería estar haciendo. Tiene miedo de dar el siguiente paso por temor a meter la pata, quedar mal o actuar como un estúpido. Sintiéndonos atrapados, nos apegamos al camino

más seguro, pero hay peligro en la seguridad para los temerosos.

Para vivir con menos miedo y ganar más valor para hacerlo con miedo, debemos empezar con la intención.

Esto nos lleva a…

Construir un Estilo de Vida Intencional

Muchos años atrás, me encontré viviendo una vida que no estaba alineada con mis sueños o metas futuras. Mi sueño aún seguía tomando forma, pero lo que sí sabía era que la vida que tenía no era la que quería. Entonces ¿qué hice? Rechacé la vida que había hecho y me propuse crear una nueva.

Oprah Winfrey hizo esto. Nacida en la pobreza en Mississippi, ella sabía que no quería estar atrapada viviendo la vida en la que había nacido, usando sacos de patatas en lugar de ropa. En lugar de aceptarlo, Oprah hizo algo al respecto. Se propuso forjarse su propio destino convirtiéndose en el talento televisivo más exitoso y rico del mundo. Nada de esto fue accidental. Su vida se construyó con intención. Sabía exactamente lo que quería, y aún más importante, sabía lo que no quería.

Saber lo que queremos es tan poderoso como saber lo que sí queremos. Por ejemplo, tal vez quiera escribir para ganarse la vida ser un autor de libros más vendidos, pero actualmente tiene un trabajo que no le gusta. El trabajo no es lo que quiere hacer. Sabe que quiere salirse, al decidir, con intención, que se va a liberar y hacer el trabajo que ama, cree el impulso para hacer cambios y avanzar hacia la realización del trabajo que ama.

Sus acciones con intención conducen a los resultados deseados. Cuando la gente hace lo que se espera de ellos, porque alguien más lo exige, pierden esa mentalidad. Pero, permanecer enfocado en lo que realmente quiere, incluso cuando otros están tratando de dirigirlo, es la forma de salir de la vida que no quiere.

Cuando se encuentra atascado en una situación que no tenía intención de crear, entonces es el momento de…

Decir NO a lo Que No Quiere

Esta es la clave para rechazar las cosas no deseadas que se le lanzan. Como los prisioneros que están obligados a comer lo que se les da, pensamos que no tenemos elección en lo que vida nos ofrece. No se conforme con lo que puede conseguir, sino que debe atraer y obtener aquellas cosas que realmente desea.

Si no dice que *sí* a lo que quiere, está diciendo que *no* a lo que sí quiere. Diciendo *no* más seguido, puede dejar de decir *sí*. Durante años, yo decía que *sí* solo para llevarme bien con la gente: mi empleador, mi pareja e incluso con gente que no conocía.

Trataba de complacer a la gente para ganarme su aprobación y buscar su aceptación para sentirme completo. Pero esto nos roba nuestra libertad personal. Crear un estilo de vida que sea intencional tiene que empezar con elecciones intencionales. Es fácil creer que no tenemos opciones cuando, en realidad, tenemos muchas opciones.

Pero nos limitamos a creer que *tengo que hacer esto o si no lo hago, alguien se molestará.* Tiene que tener muy claro a qué conducen sus acciones. Esta es la intención. Tiene un resultado deseado que nunca alcanzará si juega a lo seguro todo el tiempo. Cuando jugamos a lo seguro todo el tiempo para complacer a alguien más, arriesgamos más de nuestra felicidad a largo plazo.

Un amigo y mentor me dijo una vez, "Cuando balanceas el barco, alguien siempre se moja. Entonces, ¿qué estás esperando? ¡Vuelca esa cosa!" Lo que quiso decir es que, si quiere obtener resultados reales, tendrá que romper algunos huevos, pero está bien. Es mejor que caminar sobre cáscaras de huevo.

Asuma la responsabilidad de su vida: Sí a *su* vida. Empiece por reconocer el poder de sus decisiones. Puede elegir, decidir a iniciar la acción. Si alguien o algo se interponen en su camino y le impide crear un estilo de vida intencional, es un obstáculo que debe ser eliminado. Cuando no intentamos

mover las barreras en nuestra vida, nos quedamos atascados en nuestras grietas.

Pero, cuando hace las cosas de manera diferente, no a todos les gustan los cambios que hace. A algunos les gustaba la persona que era antes, necesitaban que pasara el rato en el bar con ellos y se quejara de la miseria de la vida. Pero cuando cambia sus acciones, se crea un cambio. El coraje nace del cambio, y el cambio puede venir del coraje.

No se conforme con lo que puede conseguir. Decida lo que quiere, decida a lo que está dispuesto a renunciar para conseguirlo, y luego cree un plan de juego de **acción masiva** para conseguirlo.

Qué Hacer Cuando Tiene Dudas

Si duda de lo que hace, pregunte a alguien de confianza que tenga el éxito que busca. No le pregunte a la persona que está fallando en su camino en la vida. Pregúntele a la persona que quiere emular — un mentor o coach — que está haciendo lo que usted quiere hacer. Pregúntele a alguien que esté dirigiendo con intención. Obtenga respuestas reales de las personas que están liderando con el ejemplo. Sólo puede tener éxito si es un modelo de éxito.

Las acciones racionalizadas en línea con su resultado intencional no le fallarán. Pero, siga el camino de la confusión y la duda, y se encontrará con el miedo en todos los lugares a los que se dirija. El miedo es el resultado de no saber si lo que está decidiendo para su destino, puede esperar tener miedo de hoy, mañana y de todos los días siguientes.

Tiene el poder de rechazar la vida que se le ha entregado. No somos víctimas de nuestras circunstancias, sino los amos de ellas. Usted controla su futuro manejando sus pensamientos y acciones. Gestionándolos bien, si no lo hace usted, lo hará alguien más.

Claves Para Llevar

- Rechazar la vida que no quiere es decir *no* más de lo que dice que *sí*. Tiene que decir *no* a la gente,

situaciones y distracciones que le roban el tiempo y libertad.

- La confusión y el caos se convierten en sus amos cuando no puede controlar su entorno.
- Sea intencional en sus elecciones, acciones y comportamientos.
- Elegir una dirección intencional lo pone a cargo de su vida. Lo que hace con intención dirige su propósito.
- Concéntrese en los obstáculos que bloquean su camino y discuta con su mentor las soluciones para manejar situaciones difíciles.

CAPÍTULO 12

¿Cómo Sería Mi Vida Si…?

> *"Sueña pequeños sueños. Si los haces demasiado grandes, te agobias y no haces nada. Si haces pequeñas metas y las cumples, te da la confianza para ir a metas más altas."*
>
> **— John H. Johnson**

En un taller al que asistí hace algunos años, el facilitador nos hizo una pregunta: "¿Qué harías con tu vida de hoy en adelante si ya no tuvieras miedo?"

La siguiente pregunta fue más impactante: "¿Dónde estarías hoy en tu vida si hubieras actuado hace años en lugar de vivir con miedo?

Todos los asistentes sabíamos la respuesta. Estaríamos en otro lugar haciendo lo que nos gusta en vez de en un taller tratando de averiguarlo. Pero no importaba. Estábamos todos en un viaje juntos y, todos teníamos que empezar donde estábamos en ese momento. En ese momento, yo estaba con un grupo de personas tratando de averiguar dónde nos gustaría estar en un futuro no muy lejano.

Para descifrarlo aún más, tuvimos que idear escenarios específicos que nos frenaban. Algunos temían iniciar un negocio, correr en un triatlón, hablar en público o conocer gente nueva. Las personas que se unieron al taller sufrían de alguna forma de *contención*. Querían cambiar o hacer algo

significativamente diferente con sus vidas, y sin embargo, algo les impedía actuar.

He aquí un ejemplo. Unos de los asistentes, Bob, quería viajar alrededor del mundo, pero nunca había viajado antes. Le temía a los aviones y ni siquiera tenía pasaporte. Dijo que siempre encontraba muchas excusas para mantenerse asustado y no hacer nada. En el transcurso del siguiente día del taller, mientras cada uno de nosotros analiza los miedos que nos mantenían atados para actuar, esto es lo que descubrimos:

Todos estuvimos de acuerdo en que nos centramos en el escenario general. Por ejemplo, varias personas querían iniciar sus propios negocios, pero cuando pensaron en todo el trabajo que tenían por delante—contratar empleados, asuntos técnicos — se sintieron abrumados y lo pospusieron. Este era un hilo conductor. Visualizábamos el resultado, pero perdíamos de vista los pequeños pasos que nos llevaban a él.

Entonces, ¿cómo se escala la montaña más alta del mundo?

Se empieza desde la base.

Un paso a la vez.

Un pie delante del otro.

Se llega allí manteniéndolo simple.

Crear un Plan Si-Entonces

Para lograr cualquier cosa, tiene que descomponer los pasos de acción en trozos manejables del tamaño de un bocado. Esta es la primera etapa para realizar sus grandes objetivos.

En el caso Bob, él quería viaje, pero tenía ataques de pánico cuando pensaba en visitar otros países. Así que dividió el proceso en trozos manejables. Eran pequeños pasos en los que podía concentrarse.

En lugar de preocuparse por lo que diría cuando llegara a la seguridad del aeropuerto, se centraría en el siguiente paso, como solicitar un pasaporte o revisar los paquetes de viaje que podría comprar para su viaje.

Entonces, aquí hay una lista de sus pasos iniciales:

Paso #1: Ir a la oficina de pasaportes. Conseguir un pasaporte.

Paso #2: Hacer un viaje corto en avión a un estado vecino.

Paso #3: Investigar el primer país a visitar– solo el primero.

Paso #4: Hacer una lista de actividades y sitios que visitar en ese primer país.

Durante ese proceso, se nos instruyó para que nos preguntáramos: "¿Qué pasa si yo…?" En el caso de Bob, "¿Qué pasa si primero consigo mi pasaporte? ¿Entonces qué?"

Conseguir un pasaporte no es gran cosa; es un proceso relativamente sencillo. No tiene que pensar en los 30 países que quiere visitar. Eso vendrá después. Sólo debe concentrarse en lo único que lo acerca a ese objetivo.

En muchos casos, la gente hace las preguntas equivocadas. Se hacen preguntas aterradoras que les impiden hacer cualquier cosa. Por ejemplo, yo solía preguntarme: "¿Qué pasará si fracaso? ¿Qué pasará si hago el examen y no lo apruebo? ¿Qué pasará si pierdo dinero?" Cada pregunta negativa recibe una respuesta basada en el miedo.

Pero también puede darle la vuelta a su favor.

¿Qué pasaría si perdiera dinero? Bueno, aprendería una valiosa lección. Y además, el dinero puede ser reemplazado.

¿Qué pasaría si fracasara? Bueno, aprendería qué no debo hacer la próxima vez. O, tal vez descubrir una nueva forma de fracasar. Cada fracaso, como hemos aprendido, es un éxito disfrazado. Aprendemos fracasando, y podemos tener éxito más rápido sabiendo lo que no funciona.

Si imagina que sus acciones fallan, nunca hará nada. Por eso la gente se queda atascada. Están demasiado asustados para seguir adelante. ¿Tomaría medidas si estuviera convencido de que perdería dinero o algo peor? Tal vez no. Pero convierta esa visión en algo positivo y podrá encontrar una manera.

¿Qué pasaría si yo…?

- ¿Hago esa llamada?
- ¿Lleno ese formulario de solicitud?

- ¿Conozco esa nueva persona que está interesada en una cita?
- ¿Pruebo esa nueva idea?
- ¿Trato de implementar ese nuevo hábito?
- ¿Me inscribo en ese curso?
- ¿Visito el banco para preguntar sobre los préstamos para casa?

No se contenga por sentir miedo. Todo el mundo está asustado. Todos tenemos miedo de fracasar, de parecer estúpidos, o de imaginar las posibilidades. Pero, la gente se arriesga increíblemente todos los días. Salen de sus zonas de confort y hacen cosas que afectan seriamente sus vidas.

Entonces, la pregunta es: *¿Qué va a hacer hoy?*

¿Que hay en su lista de lo *que pasaría si yo…*?

Nadie tiene todas las respuestas para lo que debería hacer con su vida. Pero, puede pensar profundamente sobre cuál debería ser su próximo paso haciéndose la pregunta: *¿cómo sería mi vida si….?* Entonces puede empezar a visualizar la vida que quiere crear.

No podemos deshacer el pasado, pero podemos crear un mejor mañana. Podemos crear un futuro y todas las cosas que lo acompañan con sólo decir. Una vez que decida, *comprometerse* con sus objetivos. Saber cuál es su sueño. Luego, *ejecutar* el plan con una acción masiva.

Encontrar el Punto de Activación del Dominó

Hace varios años, me introduje en lo que se llama el *efecto dominó*: una acción puede hacer que todo lo demás caiga en su lugar.

O, en el caso del dominó, una acción [el primer dominó que cae] impacta todos los demás pasos que siguen [el resto de las fichas de dominó caen]. Cuando realiza una acción, lo lleva a otra.

Pronto estará lleno de **confianza** y se sentirá **imparable**. Pero comience con la acción hacia esa primera tarea.

Ahora, identifique la *única cosa* que puede hacer para poner en marcha la serie de pasos accionables.

Aquí hay algunos ejemplos:

Quiere escribir un libro, pero lo ha estado postergando. Entonces, cree un simple mapa mental. Esto lleva a un esquema. El bosquejo lleva al primer párrafo, página, y con el tiempo a terminar el primer capítulo.

Quiere correr un maratón, pero es un terrible corredor. Así que se fija una meta de correr cinco minutos, o 200 metros el primer día. Al día siguiente, corre 500 metros. Siga construyendo sobre su objetivo del día anterior hasta que llega a los 5 kilómetros.

Quiere comenzar su propio blog, pero todos los pasos que implica lo abruman. Así que, primero se registra para un nombre de dominio. Luego, se inscribe en el hosting. Luego, ve un video sobre cómo escribir su primer post en el blog.

Quiere viajar, expandir su mente y explorar lugares con los que solo ha soñado, pero tiene miedo de subirse a ese avión. ¿Se imagina lo que pasaría si lo hiciera?

Me encanta la idea de reinventar y transformar la vida de uno en lo que podría ser en lugar de conformarse con lo que es. Cuando estamos asustados y amamos el miedo, nos conformamos con lo que es. No hay crecimiento. No hay estimulación. Tenemos que tomar medidas y hacer la diferencia.

El cambio siempre es aterrador. Pero lo que más miedo da es no cambiar, quedarse estancado y no perseguir sus objetivos de vida porque tiene miedo de lo que pueda pasar.

Si lo persiguiera un león hasta el borde de un abismo y su única oportunidad de sobrevivir fuera saltar, probablemente lo haría. En tiempos de estrés tomamos medidas para sobrevivir. Pero la vida diaria no es diferente. Deberíamos saltar a aguas desconocidas para descubrir que hay al otro lado de nuestro miedo.

De nuevo, todo es posible si se sigue preguntando: *¿qué pasaría si yo?* Y luego va y lo hace. Esta podría considerarse

también la tarea más difícil del día. Si va a empezar bien el día, ¿por qué no empieza a actuar para cumplir sus sueños?

No tiene nada que perder y nada que temer.

¿Qué haría si terminará este libro y descubriera el secreto para prenderle fuego a sus sueños?

Averigüémoslo.

Claves Para Llevar

- Haga una lista de las acciones que ha querido hacer y pregúntese: *¿cómo sería de diferente mi vida si hiciera esto?*
- ¿Qué tiene miedo de intentar? ¿A qué resultado negativo se está aferrando? Convierta ese resultado en algo positivo y vea cómo afecta sus emociones
- ¿Cuál es el único paso masivo que podría dar que desencadenaría su efecto dominó?
- Haga una lista de las cosas que puede hacer preguntándose a sí mismo: *¿Qué tal si solo …*
- Piense en pasos de bebé. Tome pequeñas acciones incrementales hacia su objetivo. Concéntrese en avanzar un poco, un pequeño paso a la vez.

CAPÍTULO 13

Abordar Primero Las Tareas Más Difíciles

"Permanencia, perseverancia y persistencia a pesar de todos los obstáculos, desalientos e imposibilidades: Es esto, lo que en todas las cosas distingue al alma fuerte de la débil."

— Thomas Carlyle

Una parte importante de la formula *Házlo con Miedo* es abordar las tareas, proyectos o acciones que ha identificado como las más difíciles y hacerlas primero. Cuando nos ocupamos de las cosas más difíciles, antes que nada, podemos reducir exponencialmente nuestro nivel de miedo. Esto elimina la postergación y crea un verdadero impulso para el camino que tenemos por delante.

Trabajar Primero en las Cosas Difíciles

Siempre es más fácil hacer las pequeñas cosas primero — hacer lo fácil y luego tener tiempo para los proyectos más difíciles más tarde. Hay lógica en ese plan, pero falla por varias razones. En primer lugar, somos criaturas cómodas. La única vez que hacemos lo difícil primero es cuando estamos obligados.

- Su jefe le da una fecha límite para hacer se informe, hasta el Viernes.

- El banco le dice que debe pagar la cuenta antes de esa fecha o le quitarán el crédito.
- Tiene hasta el Viernes para hacer esa llamada tan importante o perderá el trato de su vida.

Cuando examina las cosas que ha barrido bajo la alfombra, puede encontrar muchos proyectos, tareas y plazos olvidados. Estas tareas se dejaron atrás porque, ya sea por una razón u otra, no quería hacerlas.

Sé cómo es cuando tiene que hacer un trabajo o tarea que no quiere hacer. Seamos honestos, cuando no queremos enfrentarnos a la realidad de la situación, encontramos la manera de evitarla. La mayoría de las personas adopta el *Método de la Avestruz* que mencioné antes, cuando se enfrentan a tareas difíciles. Siempre es más *fácil* dar la espalda cuando se enfrentan a un desafío difícil. Queremos pretender que no está ahí, como si al evitarlo, de alguna manera *se podrá realizar solo*.

La gente que niega su miedo se vuelve esclava de él. Incluso si ignora la realidad, un día lo golpeará con toda su fuerza, derribándolo para siempre. Es por eso que adquirir el hábito de hacer primero las tareas difíciles lo ayudarán a agudizar la mente, reducir la ansiedad y aumentar su confianza de forma que nunca ha experimentado, Pero comienza cuando usted saca la cabeza de la arena.

Durante años, viví como un avestruz. Evitaba las tareas que no quería hacer. Esto incluía todo, desde el control de mis finanzas hasta solicitar mi nuevo pasaporte. Hubo momentos en lo que tuve que organizar mi vida para poder funcionar más eficientemente, pero continúe posponiéndolo. El resultado: confusión, estrés, miedo y anarquía personal.

Nunca encontrará la paz tratando de escapar de su realidad. Siempre arrastrará algo cuando deja asuntos sin terminar. Los asuntos inconclusos pueden ser cualquier cosa, desde despejar el desorden de su casa hasta establecer un negocio en línea. Si algo se queda grabado en su mente y se niega a salir, es indicativo de que debe hacerlo. Si es alguien que aplaza y teme tomar medidas, este capítulo es para usted. Siga leyendo.

¿Cómo Puedo Finalmente Asumir las Tareas Difíciles que He Estado Evitando?

Cada noche podría hacer una lista de las cinco principales tareas que quiere hacer al día siguiente. Luego, elija la cosa más difícil de la lista. Es fácil de determinar porque es la que no quiere hacer, pero debe hacer. Lo que más intentará evitar. Encontrará excusas para no hacerlo e intentará hacer primero las tareas fáciles. Luego, la tarea difícil será movida hacia abajo hasta que, eventualmente, sea dejada de lado hasta que vuelva a levantar su fea cabeza.

Ocuparse de las tareas difíciles reduce el factor miedo exponencialmente. Sufro de un estrés y me preocupo cuando pospongo las cosas que deben hacerse. Puede perder el sueño, perder el cabello y también perder dinero. Pero no tiene por qué ser así. El efecto posterior de hacer lo que le asusta es poderoso. El acto de completar algo le da una nueva perspectiva. Le demuestra a sí mismo que el miedo a empezar era de lo que se estaba escondiendo.

Mi Sencillo Sistema para Hacer las Tareas Difíciles

En primer lugar, se trata de cómo identificar sus pasos de acción. Si esto fuera algo que pudiera hacerse en treinta minutos, lo haría de inmediato. Pero algunas de nuestras difíciles tareas requieren una planificación profunda, una organización sistemática y objetivos semanales. Por eso las posponemos: tenemos demasiadas cosas en la que pensar en un mundo lleno de distracciones.

Peor aún, las cosas que descuidé eran importantes, pero seguí persiguiendo a los *conejos fáciles,* pensando que estaba progresando. Lo que se siente como eficiencia es, a veces, sola la ilusión de encubrir lo que se debe hacer a favor de lo que queremos hacer. Cuando desarrolla el hábito de *hacerlo con miedo,* se pone en un curso para lograr sus metas más rápido, y enfoca su energía en proyectos más importantes mientras elimina lo innecesario. Puede dejar de perder el tiempo valioso en las actividades que menos importan.

Comience con Su Lista de Proyectos

Como David Allen escribe en su libro, *Organízate con Eficacia (Getting Things Done),* un proyecto es todo lo que requiere más de tres pasos. Si tenemos una serie de tareas que debemos realizar, reservamos tiempo todos los días, aunque sólo sean diez minutos, para eliminar los mini-objetivos para hacer el gran proyecto.

Pero primero, hay que *hacer una lista de proyectos*. ¿Qué hay en su lista que se completará con una serie de pasos? Lo más probable es que haya una lista de múltiples pasos de acción para cada proyecto. Sin saber lo que hay que hacer, podemos empantanarnos y abrumarnos fácilmente. Entonces, el ciclo de hacer las cosas por defecto se retoma de nuevo.

Aquí hay una lista de proyectos que se encuentran sobre mi cabeza y llenan mi espacio mental con desorden.

Crear un nuevo sitio web. Lo postergué por casi un año, potencialmente costándome miles de dólares por no tener un lugar donde vender productos y servicios.

Escribir un libro. Siempre había querido escribir un libro. Aunque ya he escrito cinco, fue una gran tarea cuando comencé, sobre todo porque tenía miedo del rechazo que podía venir de la venta de un producto real.

Despejar mi casa. No hay nada peor que caminar entre la basura todos los días. Y es fácil hacer la vista gorda y simplemente tirar las cosas en una esquina. El desorden crea estrés, y el estrés lleva al miedo, a la preocupación y a la ansiedad. Este es un proyecto importante, pero cuanto más rápido lo aborde, más fácil será.

Hay muchas tareas que posponemos porque son difíciles, pero la principal razón por la que nos estresamos es la escasez.

Siempre tuve miedo de empezar cosas que no podía llevar a cabo, o de sentirme abrumado por la cantidad de trabajo, rendirme y renunciar.

Para empezar a trabajar en las tareas difíciles que lo retrasan, haga una lista. Es esta lista la que le mostrará lo que ha estado descuidando. Ahora bien, esta no es una lista de cosas por

hacer. No queremos hacer una lista de las cosas que deberíamos hacer [como recoger la compra o registrarnos en Netflix]. Esta es la lista de lo que le asusta. No debería haber nada fácil en ella. La regla de oro es que cuando se esfuerza o no quiere poner algo en la lista, debe hacerlo.

Una lista de cosas por hacer es simple. Normalmente escribimos las tareas que nos gustaría hacer, y normalmente son improductivas. Su lista de *tareas difíciles* es diferente. Debería hacerlo sentir incómodo. La mía lo hizo. Pero a medida que me acercaba a cada obstáculo, y me proponía abordar los pasos de acción para cada proyecto, me sentí capacitado de una manera que quiero que usted sienta.

Así que, vamos a hacerlo…

Puede utilizar un software para registrar y seguir sus pasos, o un simple lápiz y papel. Puede que sea anticuado, pero me gusta el lápiz y papel. Hay algo en escribirlo que lo hace más real. Escriba su lista y péguela en la pared. No la guarde donde no pueda verla o se olvidará de ella en una semana.

Comience su lista con repaso mental de todas las tareas difíciles que ha estado postergando, descuidando o evitando. Esta lista debe ser una versión dura de la verdad.

Tal vez ha estado postergando una conversación seria con alguien porque no quiere sacudir el barco o causar problemas. Una vez más, si está en su mente, tiene que hacerlo. Sin excepciones. Este trabajo es quizás, la actividad basada en tareas más importante de este libro, No lo digo a la ligera, Cuando actuamos en los *momentos en que nos sentimos asustados*, nos da valor para enfrentarnos a situaciones incómodas.

Cuando decidí hacer las cosas que había evitado durante años, fue como si me estuviera liberando. Las cosas que entierra, aunque a la larga lo beneficien, no van a desaparecer. Recuerde, que la vida va a continuar, aunque usted elija el enfoque de avestruz y entierre su cabeza en la arena. Puede esconderse, pero no escapar.

Entonces, haga su lista. Luego divídala en dos partes. Después de completar su descarga mental, eche un vistazo y vea las

tareas que realmente son proyectos. Luego, cree una carpeta para los proyectos. Si está escribiendo esto, use una hoja entera para cada proyecto. Como he dicho, saco más provecho si lo escribo todo en una libreta. Puede escribirlo más tarde si quiere.

Ahora, un proyecto es cualquier cosa que requiera múltiples pasos. Si quiere crear un sitio web para su negocio en línea, esto requiere varios pasos y semanas de trabajo. Tal vez lo haya evitado porque la tecnología lo asusta, o le preocupa que después de hacer todo, nadie venga a tocar su puerta virtual. Lo sé, el miedo lo frena, pero lo animo a que siga adelante. Sólo se arrepentirá si no lo intenta.

Puede hacer otra lista de acciones que pueden ser completadas en menos de treinta minutos. Si tiene varios proyectos, tendrá muchas tareas de acción que le llevarán treinta minutos o menos. Pero, queremos hacer esto por separado. Los elementos individuales que pueden ser completados [y que no son proyectos] pueden estar en su otra lista.

Ahora Tiene Dos Listas — Una para Tareas Cortas, Otra para Proyectos

Las listas de proyectos funcionarán así. Se está tomando una visión de 9 kilómetros del alcance de este proyecto, y pasará algún tiempo ocupando su mente en las acciones necesarias para completar el proyecto. Dependiendo del alcance del proyecto esto puede tomar algún tiempo, pero esta es la mejor manera de hacerlo. Entonces, puede aparecer fácilmente todos los días, sacar su lista de tareas de acción, y poner su plan en acción.

Por años, evité hacer ciertos proyectos porque no tenía ni idea de qué acciones había que llevar a cabo. Veía el proyecto como un enorme gigante que solo existía en mi mente. Sin un plan organizado, tendrá que luchar por domar su miedo. No hay nada como hacer las cosas y sentir esa sensación de profundo logro que viene con la completación.

Así que, si está listo, póngase a trabajar creando su plan de acción. Esto no tiene que ser terminado hoy, pero esto es lo que le recomiendo.

Si sigue este consejo, lo logrará.

Reserve un día – un día *entero*. Dedíquelo a trazar sus proyectos, escribir planes de acción, y determinar cuántas horas necesitará para hacerlo.

Hacerlo en un día es mejor que estirarlo durante varios días o semanas. Descubrí que, cuando no lo hacía en un día, se prolongaba durante meses, y finalmente, me detenía por completo y no lograba nada.

Bloquee un día para hacer una lista maestra de ambos:

1. Proyectos + elementos de acción para cada proyecto;

2. Tareas que pueden ser terminadas en 30 minutos o menos

Eso es todo.

Haciendo de este ejercicio una prioridad, reducirá su miedo, se sentirá menos asustado por despertarse por la mañana y ganará mayor control sobre una parte de su vida que ha estado fuera de control.

Claves Para Llevar

- Cree una lista maestra de sus proyectos y tareas difíciles.
- Reserve un día entero para este trabajo.
- Elija primero el proyecto que ha estado posponiendo.
- Asegúrese de que es uno que ha estado posponiendo.
- Puede utilizar un **software de creación de tareas** para recordar sus ideas:
  1. Remember the Milk
  2. ToDoist
  3. Captio

CAPÍTULO 14

Construir La Confianza: La Estrategia Ladrillo-a-Ladrillo

"La acción es un gran restaurador y constructor de confianza. La inacción no es sólo el resultado, sino la causa, del miedo. Tal vez la acción que emprenda tendrá éxito; tal vez una acción diferente o ajustes tendrán que seguir. Pero cualquier acción es mejor que ninguna acción en absoluto."

— Norman Vincent Peale

En este capítulo final de *Házlo con Miedo,* compartiré con ustedes las **cuatro barreras** que derrotan su confianza. Luego, seguiré con las **seis estrategias** que puede implementar para aumentar su confianza a un nuevo nivel.

Pero primero, es crítico que explique la base clave para construir y mantener una vida de confianza. Hay cuatro cosas que debemos considerar profundamente cuando nos centramos en la construcción de la confianza:

1. La construcción de la confianza es un trabajo interno. Sí, su entorno y el mundo que lo rodea tienen una gran influencia, pero al final de día, usted es responsable.
2. La creación de confianza es un sistema de ganancias lentas [más sobre esto en unas pocas páginas].

3. La confianza es una condición aprendida. Podemos entrenarnos para tener tanta confianza como queremos. ¿Cuánta confianza debe tener para alcanzar su mayor objetivo este año?
4. La confianza debe estar basada en la realidad. Si se dice a si mismo que es un súper atleta y que está en gran forma para aumentar su confianza, pero, de hecho, fuma y tiene sobrepeso, tiene que bajar a la realidad y empezar con la verdad de donde está.

> *“La confianza es, después de todo, tu habilidad para creer en sí mismo. Es la forma más alta de autoestima. Sin creer en lo que quieres lograr, no lo logarás. Cuando crees, tu poder interno se convierte en un híper impulso. Una poderosa creencia puede superar cualquier obstáculo y preparar el camino para que mejores cosas vengan a ti”*
>
> **— Patrick King**

Voy a compartir con ustedes algunas estrategias poderosas pero simples para crear confianza. Pero primero, 5 obstáculos que se interponen en el camino del desarrollo de la confianza.

Los Cuatro Obstáculos Que Matan La Confianza

He sufrido una falta de confianza la mayor parte de mi vida. Solía pensar que nací con algún tipo de dolencia que nadie más tenía, porque tenía muy poca confianza en nada. Leía historias sobre gente valiente y cómo superaron obstáculos insuperables para lograr sus sueños.

Más tarde, después de mucha auto-búsqueda, descubrí que el problema no era la falta de algo, y que mi entorno exterior tenía muy poco que ver con ello. Es a lo que me estaba aferrando lo que estaba matando mi confianza.

Las barreras que cree en mi propia mente me estaban reteniendo. Fue entonces cuando me di cuenta de que el cambio siempre ocurre primero en el interior.

Aunque estamos influenciados por eventos externos sobre los que tenemos poco control, tenemos un poder total sobre las condiciones internas que gobiernan nuestros pensamientos y sentimientos.

Cuando luchamos por superar una barrera en nuestras vidas, en la mayoría de los casos, los muros están construidos en el interior. Aquí es donde mantenemos nuestros miedos y dudas encerrados. Cuando puede reconocer los obstáculos en su camino como algo que usted ha creado, es más fácil eliminarlos.

Aquí hay cuatro obstáculos que podrían, estar impidiéndole tener más confianza.

1. Incertidumbre y Auto-duda

Teniendo poca fe en nuestras capacidades o habilidades, nos llenamos de sentimientos de duda e incertidumbre. Usamos un lenguaje como, *No puedo hacer esto* o *¿Cómo voy a superar esto?* Cuando tiene una imagen de sí mismo como alguien que *no puede*, eso significa que normalmente no lo hará. Como ya he discutido en el capítulo 7, la auto-duda puede convertirse en una acción segura haciendo lo que teme.

El coraje está en el otro lado de sus acciones. Cuando se siente inseguro y dudoso de lo que debe hacer a continuación, es un indicativo de que el miedo lo está frenando. Con toda probabilidad, si cuestiona su auto-duda, puede descubrir que está siendo creada por su falta confianza.

2. Pensamiento Perfeccionista [todo-o-nada]

Esto mata su confianza porque impide que empiece a hacer algo. El perfeccionismo está estrechamente ligado a la postergación. Cuando nos da miedo no hacerlo perfectamente, empezamos a fantasear sobre cómo sería si lo hiciéramos. O peor aún, estamos esperando el momento perfecto antes de actuar.

Pero como sabemos ahora, el único camino para crear una confianza real que se mantiene es hacerlo: 1. Cuando está asustado, y 2. Frecuentemente. La confianza no es algo que pueda construir soñando con ello, y nunca tendrá esa

condición o situación perfecta. El tiempo que es y que siempre ha sido correcto es AHORA.

3. Enfocándose Sólo en la Gran Victoria

¿Se imagina si la única vez que se siente bien consigo mismo es cuando logra algo GRANDE? Por ejemplo, puede sentirse seguro después de hacer esa gran venta, pero ¿qué pasa con todas las pequeñas ventas que tuvo que hacer para llegar a ella? A menudo descartamos los pequeños pasos que damos para llegar a donde queremos estar.

Antes de poder correr un maratón completo [42.195 km], tiene que ser capaz de correr cinco kilómetros, luego diez, hasta finalmente llegar a correr toda la distancia. Pero esas pequeñas distancias son, de hecho, logros de objetivos. Acercarse a la GRAN meta aumenta su confianza en el camino. El camino al éxito sea cual sea, está lleno de pequeñas victorias.

4. Creer en F.E.A.R

Cuando creemos que nuestros miedos son más grandes que nosotros, los hacemos más grandes que la vida. Nuestros miedos no son más grandes que nosotros, pero creyendo que pueden derrotarnos, añade peso a la ilusión del miedo. A lo largo de este libro he comentado varias anécdotas para superar nuestros miedos y dudas y, para mantener el miedo en perspectiva, necesitamos ver de esta manera.

El miedo no es más que una **F**alsa **E**videncia **A**parentemente **R**eal. Muchos de los eventos futuros de los que estamos convencidos que sucederán raramente lo hacen. Claro, las cosas malas suceden, y en muchos casos las cosas que nunca temimos podrían suceder también.

Por ejemplo:

- Pierde un trabajo que estaba convencido que era seguro. ¿Qué va a hacer usted?
- Su pareja lo abandona después de veinte años de matrimonio. ¿Qué va a hacer usted?
- El mercado se desploma de la noche a la mañana y usted pierde el 90% de sus inversiones. ¿Qué va a hacer usted?

La verdad es que perdemos mucho tiempo soñando con miedos del futuro que pueden o no suceder. ¿Pero quién puede predecir lo que pasará hoy, mañana o dentro de veinte años? No hay pruebas que demuestren que 99% de nuestros miedos existen. La imaginación es grande para crear ilusiones de lo que podría suceder.

¿El miedo al fracaso? Sí, fracasará.

¿El miedo a la pérdida? Sí, perderá algo al menos una vez en la próxima década.

¿El miedo a morir? Sí, eso también sucederá. No hoy, pero puede tener el consuelo de que la mayoría de sus miedos son falsos y algunos están destinados a suceder sin importar lo que pase.

Nuestros miedos son tan grandes como nuestra imaginación lo permita. Saber que puede actuar y tomar decisiones en el momento presente, llena su mente y espíritu de confianza.

Construir la Confianza

Esto es lo que me gusta llamar, **el método de construcción de confianza ladrillo por ladrillo**. Por cada mini-acción que tome, no importa lo minúscula que sea, está agregando un pequeño ladrillo a la casa de su confianza. Una casa es en realidad una combinación de miles de partes todas unidas, clavadas y pegadas juntas. Todas esas partes se unieron por alguien que se tomó el tiempo para asegurarse de que cada pieza fuera instalada.

Lo que podemos hacer, cuando se trata de construir la confianza, es, tomar una acción pequeña cada día. Esto construye la confianza mientras reduce el factor del miedo. Y el miedo prospera en un ambiente cuando la persona se siente indefensa, paralizada, sin esperanza o fuera de control.

En el libro de **Barrie Davenport** Construyendo Confianza (*Building* Confidence) ella dice:

> *“Tu autoestima se basa en tus creencias sobre tus propios valores inherentes como persona y tu visión emocional de esas creencias. Ciertamente puedes carecer de confianza y aun así tener autoestima. Es mucho más difícil carecer de autoestima y aun así sentirse seguro de sí mismo y de tus habilidades.”*

Ahora, aquí hay seis estrategias que puede usar para construir su confianza, actuar y hacer las cosas que siempre ha querido hacer.

Estrategia #1: Tomar de Modelo la Confianza de la Gente Segura.

La confianza no es solo una vez y se acabó. Es un proceso continuo y de autodesarrollo. No importa cuanta confianza tenga, siempre hay alguien que tiene más. Tienen más confianza porque están operando en un nivel diferente al suyo. Pueden tener más experiencia, o ser más sabios, más positivos o más influyentes en sus campos. Esto es algo bueno. Significa que podemos llegar allí, no logrando una victoria masiva sino logrando una serie de pequeñas e ir incrementando victorias durante un periodo de tiempo.

Al tomar de modelo a las personas que están logrando el increíble éxito que nos gustaría, fijamos el listón y nos empujamos a alcanzarlo. Por ejemplo, tengo miedo de hablar en público. Cuando me subo al escenario frente a una multitud, el miedo se apodera de mi pecho y apenas puedo respirar. PERO, puedo construir la confianza de hablar en público viendo a otros hacerlo. ¿Cómo lo hacen? ¿Qué control de voz están utilizando? ¿Cómo piensan en ese momento mientras están en el escenario?

Puedo aprender a tener confianza en el escenario emulando los discursos de los demás – como viendo videos de YouTube y luego practicando en el espejo. Puede aplicar esta estrategia a cualquier cosa que desee dominar y ganar más confianza.

¿Quiere escribir un libro, pero no tiene confianza en su escritura? Lea un libro de su autor favorito y luego escriba una página con sus pensamientos a cerca de ese libro. El tomar ese modelo no se trata de copiar, sino de ver cómo lo hacen los

demás y luego probarlo nosotros mismos con un giro propio para hacerlo único.

Estrategia #2: Empiece por lo Pequeño, Apunte Alto.

Stephen Guise escribió un libro llamado *Mini Hábitos (Mini-Habits)*. En el libro discute cómo podemos hacer más y alcanzar nuestras metas, haciendo cosas que importan y tomando medidas en pequeños trozos de tamaño bocado.

Al dividir el proceso en trozos más pequeños y manejables, reducimos esa sensación abrumadora de tratar de lograr un objetivo importante o romper un mal hábito. Esto también ayuda a crear confianza, por supuesto, porque podemos sentirnos mejor con nosotros mismos cuando alcanzamos cada pequeño objetivo.

Estrategia #3: Practica Fallar Primero

En la mayoría de los casos tenemos tanto miedo de fallar que evitamos intentarlo. Nuestras expectativas y actitud desde el principio son: Tengo que ser perfecto antes de intentarlo. Cuando pensamos de esa manera, reducimos nuestra motivación y el impulso de intentarlo. Nos derrotamos negándonos a practicar y aprendiendo a fallar.

Si toca un instrumento, como el piano o la guitarra, sabe que lleva años de fracaso y practica antes de sentirte suficientemente seguro para tocar delante de una habitación llena de personas. Nadie lo hace bien la primera vez.

Si no se da cuenta de ese espacio para crecer, nunca desarrollará las habilidades que necesita para tener confianza. Aprender a fallar es esencial. Necesita darse el permiso para aprender. Las personas seguras de sí mismas no nacen, se hacen a través de años de ensayo y error.

Estrategia 4: Realizar las Cosas Pequeñas con Coherencia

La siguiente estrategia es una combinación de las dos primeras, pero es un elemento necesario en la fórmula de la confianza. Como mencioné, la creación de la confianza consiste en una serie de acciones que se realizan gradualmente a lo largo del tiempo. Construimos la confianza haciendo,

independientemente del resultado. Intentará muchas cosas y fallará, pero eso también lo hace más fuerte.

Realizando pequeños pasos regularmente, como en la preparación de un maratón, su confianza se eleva un nivel con cada mini-ganancia. No se concentre en el panorama general [terminar un maratón completo], sino en los mini objetivos que tiene que alcanzar para poder finalizar el maratón – como correr sus primeros 2 kilómetros.

La otra clave para esto es que la acción tiene que ser consistente. Si sólo practica cuando le provoca o cuando está motivado, los niveles de confianza bajarán. Y si no consigue su GRAN GANANCIA, como completar ese maratón, se registrará como un fracaso en su mente. Manténgase constante en sus acciones y establezca un horario regular para la acción.

Estrategia #5: Enfóquese en las Relaciones de Confianza

La gente con la que se junta, como lo discutimos en el capítulo 3, tiene una poderosa influencia en su confianza. Si se relaciona con personas escépticas y negativas, puede esperar funcionar a su nivel de autoestima.

Haga tiempo para las personas que lo llenan de un sentimiento amoroso y son buenas influencias. Estas personas son sus relaciones clave. Puede ir eliminando poco a poco a las personas que lo mantienen atascado.

Estos son los quejumbrosos, las personas con equipaje pesado, y los drenajes de energía. Déjelos atrás. Concéntrese en las personas que lo apoyan y alientan a tener éxito. Reconozca quienes son y programe tiempo de calidad con ellos.

Estrategia #6: Haga una Lista de Sus Cosas Buenas

La confianza se construye cuando nos centramos en los aspectos positivos de nuestras vidas. Debería comenzar cada semana con una lista de las cinco cosas que considera más importantes. ¿Es su familia? ¿Su salud? ¿Su negocio? ¿Por qué siente una gratitud? ¿Qué lo hace sentir bien?

Puede empezar a energizar su confianza de inmediato haciendo una lista de las personas y cosas por las que está

agradecido. La gratitud es poderosa. Pone lo positivo en perspectiva.

Haga su lista ahora mismo. Entonces, que sea lo primero que lea cada mañana. A medida que pase el tiempo, agregue cosas a la lista. Haga una meta para llegar a una lista de 100 elementos.

El Costo de Tener Baja Confianza

Debe preguntarse: *¿Qué me está costando realmente la falta de confianza?* Piense en eso por un minuto. Cuando carecemos de la confianza que necesitamos para llegar a la gente, nos estamos perdiendo de relaciones valiosas que podrían ayudarnos en el viaje. Soy un firme creyente de que nada importa más que las relaciones que desarrolla a lo largo del camino.

Desarrollar la confianza lleva tiempo, pero no tiene que convertirse en un proyecto importante. No es algo que se hace una sola vez y luego se olvida por el resto de los días.

La construcción de la confianza implica mantenerse en el camino de sus valores, tomar pequeñas acciones consistentes, y perseverar para hacer un progreso gradual en las relaciones, el trabajo y la diversión. La confianza en uno mismo es un trabajo interno. Se llega a ella trabajando desde dentro hacia afuera.

Este libro está lleno de lo suficiente como llenar su medidor de confianza y mantenerlo cargado de ahora en adelante y disfrutando de la vida.

Recuerde reírse.

Disfrutar lo que tiene.

Llegar a los demás.

Regalar lo que tiene.

Puede lograr cualquier cosa enseñando a otras personas a alcanzar sus sueños también.

Claves Para Llevar

- La mayoría de los obstáculos que encontramos son creados desde nuestro interior. Tiene el control completo sobre las barreras internas que lo retienen.
- La mayoría de las situaciones externas son creadas por eventos fuera de nuestro control, y centrarse en las barreras que no puede destruir es una pérdida de tiempo y esfuerzos.
- La auto-duda puede convertirse en una acción segura haciendo lo que teme.
- El mejor momento para actuar es AHORA. Al tomar acción nos condicionamos a nosotros mismos para salir adelante incluso cuando enfrentamos una fuerte resistencia. Si no avanza, está siendo retenido.
- Puede aumentar su confianza tomando como modelo personas seguras de sí mismas ¿Cómo hablan, actúan y se desempeñan?
- Aumente su confianza en aprender a fallar. El éxito no es la única manera de tener más confianza. Conseguimos esto a través de intentar lo que nos da miedo, sin importar el resultado.
- Manténgase apegado a sus valores, tome pequeñas y consistentes acciones cada día hasta que llegue a donde quiere estar.

CONCLUSIÓN

Evaluar Los Riesgos de Permanecer con Miedo

> *"La mayoría de las personas hablan del miedo como lo desconocido, pero si hay algo que temer, es a lo conocido."*
>
> **– Deepak Chopra**

Hemos llegado al final del libro, pero su viaje acaba de empezar. Enfrentar sus miedos requiere coraje. Tomar medidas, incluso cuando se encuentra con una fuerte resistencia, es cuestión de avanzar con valor.

Las personas que perseveran, se aferran a sus planes, y dan pequeños pasos para alcanzar sus metas, son los ganadores que nunca se rinden. Como verá, cualquiera o cualquier cosa que intente contenerlo fracasará. La calidad de su estilo de vida lo es todo. No hay nada que no pueda hacer cuando se compromete a un curso de acción.

¿A Qué Está Renunciando Por Seguir Asustado?

Como le prometí ahora que ha terminado este libro, está listo para hacer cualquier cosa. Nada se interpone en su camino excepto *usted mismo*.

Cualquier cosa que valga la pena tener requiere un elemento de incomodidad. Significa enfrentar las cosas que nos asustan, y requiere trabajar a través de sus miedos de manera consistente. Nunca deje de aprender. Acoja la incomodidad de estar asustado y haga algo al respecto.

Quiero que sepa que no hay vergüenza el sentir miedo. Todos tenemos miedo. Lo que importa es lo que hacemos con ese miedo. ¿Se quedará atrás y dejará que lo controle? o, ¿saldrá y se hará cargo de su vida haciendo lo que tiene que hacer?

Ya sabe que es capaz de lograr cualquier cosa. Pero no solo lo crea. Actúe y obtenga resultados. No tenga miedo de **vivir más allá de la vida**.

¿Qué Medidas de Acción Debo Tomar?

Primero, haga una lista de todas las cosas que ha estado postergando. Las áreas de aplazamiento apuntan a algo que lo asusta — o teme empezarlo, hacerlo o terminarlo.

Como parte de su plan de acción *Házlo con Miedo* y para hacerse responsable cada día, lo animo a que haga lo que teme hacer. Echar una mirada real a su vida, y, observándose cuidadosamente, tome nota de las tareas y situaciones que está evitando. ¿Cómo sería diferente su vida si tomara medidas hoy e hiciera algo que siempre ha temido hacer?

Al utilizar este método, he visto a personas dejar trabajos que odiaban, divorciarse de parejas abusivas y controladoras, y hacer cambios totales en sus vidas al cambiar sus malos hábitos, su comportamiento poco saludable y sus rituales diarios autodestructivos. Para cambiar su vida, tiene que cambiar su enfoque de la vida.

La decisión impulsa el comportamiento. El comportamiento forja el carácter. El carácter se domina cuando superamos nuestras mayores dificultades.

Concéntrese En Sus Logros y No En La Meta.

Cada pequeño éxito es una victoria. Pero cuando trabajamos hacia nuestros sueños, es fácil concentrarse en el objetivo final. El problema es que hace que el viaje parezca demasiado largo. Este viaje es interminable. Espero que nunca deje de crecer, de avanzar y de trabajar en su ambición de toda la vida, sea cual sea.

A medida que crece, cambia y se desarrolla, recuerde centrarse en los pequeños logros. Mida su éxito con las pequeñas cosas que logra cada día. Encuentro que cuando me concentro en el panorama general, me siento abrumado con múltiples tareas de acción que parecen interminables.

Lleve la cuenta de las pequeñas cosas que hace. Cuando hace algo que desafía un miedo o lo acerca a su objetivo, esa mini-victoria es grande. No importa lo que se esfuerce, solo puede llegar allí dando una serie de pequeños saltos.

No sé mucho pero sí sé esto: nuestras vidas son cortas, y algunas son mucho más cortas que otras. Por eso debemos apreciar cada día. Usted fue traído a este mundo por una razón. ¿No tiene la menor curiosidad de saber cuál es?

Sé que sí, e intento descubrir un poco de este tesoro cada día. Intento descubrir algo nuevo y hacer lo que una parte de mí quiera para resistirse a crear más abundancia en mi vida y en la de otros.

No deje de saltar. Puede sentarse en la cornisa y mirar a lo lejos hacia lo que aún tiene que subir, pero, tarde o temprano, tiene que empezar a moverse. No deje de empujar hacia adelante. Rompa su resistencia y busque ayuda en las áreas de su vida con las que lucha.

Tenga miedo pero sea valiente.

Ya lo tiene.

Un paso a la vez…

Scott Allan

"Cuando camina hacia el borde de toda la luz que tiene y da ese primer paso hacia la oscuridad de lo desconocido, debes creer que una de dos cosas sucederá. Habrá algo sólido para que se pare sobre él o le enseñará a volar."

– Patrick Overton

Sobre Scott Allan



Scott Allan es un autor de libros más vendidos que tiene una pasión por la enseñanza, la construcción de habilidades para la vida, e inspira a otros a hacerse cargo de sus vidas. La misión de Scott es dar a la gente las estrategias necesarias para diseñar la vida que quieren a través de la elección.

Él cree que una vida exitosa es una serie de pequeñas y consistentes acciones tomadas cada día para construir un estilo de vida próspero con un propósito intencional. Tomando los pasos necesarios y eliminando las distracciones no deseadas que lo mantienen atascado, es libre de enfocarse en lo esencial.

Scott Allan vive en el oeste de Japón y actualmente está trabajando en varios proyectos nuevos de escritura.

Puede conectarse con Scott en línea en:

Blog: www.scottallanauthor.com

Visit Scott Allan online at:

https://scottallanauthor.com

